

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 92» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Приложение к ООП НОО (принята педагогическим советом №1 от 28.08.2015 г. и  
утверждена приказом №97 от 28.08.2015 г.)

<p><b><u>РАССМОТРЕНО</u></b> на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от «30» августа 2018 года Председатель МО  /Селезнева О.В./</p>	<p><b><u>ПРОВЕРЕНО</u></b> «30» августа 2018 года Заместитель директора по УВР  /Медведев В.В./</p>	<p><b><u>УТВЕРЖДЕНО</u></b> Директор МБОУ Школы №92 г.о. Самара  /Романенко Р.В./ Приказ №  от «31» августа 2018 года М.П.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для учащихся 1-4 классов**

Программу составили:

учителя физической культуры:

Акимов В.В.

Дорофеев В.Д.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- В.И. Лях , Программы 1 – 4 классы; Москва, «Просвещение» 2014;

Программа предназначена для учащихся 1-4 общеобразовательных классов.

Цель курса: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Место предмета в учебном плане:

Программа рассчитана на изучение Физической культуры с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе 99ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102ч, в 4 классе 102ч. По учебному плану МБОУ Школа №92 г.о. Самара программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч. в неделю).

### Учебно-методический комплект:

#### *Программа:*

Лях В.И. Физическая культура. Программа. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы.. – М.: Просвещение, 2014.

#### *Учебник:*

1. В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы; М – «Просвещение» 2014 г.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1 – 4 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

### **Легкая атлетика.**

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

## 1 -4 КЛАСС

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1, 6. Бег, ходьба, прыжки, метание	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li><li>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li><li>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li></ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li><li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li><li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li></ul>
Тема 2,5. Играем все!	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li><li>- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li><li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li></ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li><li>- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li><li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li></ul>
Тема 3. Бодрость, грация, координация	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li></ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li><li>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li><li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной</li></ul>

		деятельности
Тема 4. Все на лыжи!	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>

### **Личностные результаты обучения**

Учащийся должен:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

<b>3 класс</b>						
Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
<b>4 класс</b>						
Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30





## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС (99 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Название раздела	Количество часов
	<b>Раздел I «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>15</b>
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприуседе	1
2	Строевые упражнения. Ходьба коротким, средним, длинным шагом.	1
3	Строевые упражнения. Обычный бег в чередовании с ходьбой	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x5м.	1
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10 м.	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты с бегом на скорость	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег до 3-4 мин.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Кросс 1 км.	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая эстафета	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 300 м.	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание малого мяча на дальность	1
	<b>Раздел II «Играем все!»</b>	<b>9</b>
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1

18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
	<b>Раздел III «Бодрость, грация, координация»</b>	<b>24</b>
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1
26	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
27	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
28	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
29	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
30	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
31	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
32	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
33	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
34	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
35	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
36	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
37	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1

38	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
39	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
40	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1
41	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
42	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
43	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
44	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
45	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
46	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1
47	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
48	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
	<b>Раздел IV «Все на лыжи!»</b>	<b>16</b>
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
53	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1
56	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1

60	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 500 м.	1
61	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 500 м.	1
63	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции 1500 м.	1
	<b>Раздел V «Играем все!»</b>	<b>24</b>
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
77	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
78	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте	1

	правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
	<b>Раздел VI « Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>12</b>
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде	1
89	Строевые упражнения. Ходьба коротким, средним, длинным шагом.	1
90	Строевые упражнения. Обычный бег в чередовании с ходьбой	1
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x5м.	1
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10 м.	1
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты с бегом на скорость	1
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег до 3-4 мин.	1
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Кросс 1 км.	1
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая эстафета	1
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 300 м.	1
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1

## 2 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Название раздела	Количество часов
	<b>Раздел I «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>15</b>
1	Правила поведения на спортивной площадке и в зале. Подвижная игра "Салки- догонялки»	1
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра "Ловишка"	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30метров	1
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5x10.	1
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку	1
6	Совершенствование строевы упражнений. Объяснение понятия "физическая культура как система занятий ф.у.	1
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета нам дальность. Разучивание игры "кто дальше бросит"	1
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета "за мячом противника".	1
9	История возникновения первых спортивных соревнований. Прыжки в длину с места (контроль).	1
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры"запрещенное движение" и "два мороза".	1
11	Объяснение понятия "Физические качества". Развитие внимания, мышления, двигательных качеств.	1
12	Объяснение понятия "Физические качества". Развитие внимания, мышления, двигательных качеств.	1
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Бег 30метров с высокого старта(контроль)	1
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем.	1
15	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Поднимание туловища за 30секунд(контроль)	1

<b>Раздел II «Играем все!»</b>		<b>9</b>
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
20	Бросок набивного мяча из-за головы (контроль). Игра "Вышибалы."	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра "У дочка".	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
<b>Раздел III «Бодрость, грация, координация»</b>		<b>24</b>
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке	1
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
27	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	1
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема.	1
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Кувырок в сторону	1
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1



35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	1
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусках.	1
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высы и упоры. Прыжки через скакалку.	1
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	1
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку.	1
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Стойка на носках	1
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Челночный бег 3x10.	1
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	1
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3x10.	1
	<b>Раздел IV «Все на лыжи!»</b>	<b>16</b>
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1

61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
62	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
<b>Раздел V «Играем все!»</b>		
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1

80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
81	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
	<b>Раздел VI «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>15</b>
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде	1
89	Строевые упражнения. Ходьба коротким, средним, длинным шагом.	1
90	Строевые упражнения. Обычный бег в чередовании с ходьбой	1
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x5м.	1
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10 м.	1
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты с бегом на скорость	1
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег до 3-4 мин.	1
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Кросс 1 км.	1
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая эстафета	1
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 300 м.	1
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением от 10 до 20 м.	1
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
101	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде	1

102	Строевые упражнения. Ходьба коротким, средним, длинным шагом.	1
-----	---	---

### 3 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Название раздела	Количество часов
	<b>Раздел I «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>15</b>
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие эстафета, команды «старт», «финиш»	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Влияние бега на состояния здоровья	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба обычная, на носках, на пятках	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег до 5-8 м.	1
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая эстафета.	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Встречная эстафета	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м.	1
	<b>Раздел II «Играем все!»</b>	<b>9</b>
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на	1

	месте и в движении.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1	
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	
	<b>Раздел III «Бодрость, грация, координация»</b>	<b>24</b>	
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. Перекаты в группировке	1	
26	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок вперед	1	
27	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок назад	1	
28	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в виси стоя и лежа.	1	
29	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	
30	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в виси стоя и лежа.	1	
31	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
32	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в виси стоя и лежа.	1	
33	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
34	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	
35	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	
36	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	

37	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
38	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
39	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
40	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1
41	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
42	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
43	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
44	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
45	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
46	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1
47	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
48	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
	<b>Раздел IV «Все на лыжи!»</b>	<b>16</b>
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
53	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1
56	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1

58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.		1
59	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).		1
60	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.		1
61	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.		1
62	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.		1
63	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.		1
64	Прохождение дистанции 1500 м.		1
		<b>Раздел V «Играем все!»</b>	<b>24</b>
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		1
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		1
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		1
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		1
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.		1
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».		1
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.		1
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».		1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.		1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».		1
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		1
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».		1
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на		1

	месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	
78	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
	<b>Раздел VI «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>15</b>
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие эстафета, команды «старт», «финиш»	1
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Влияние бега на состояния здоровья	1
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба обычная, на носках , на пятках	1
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег до 5-8 м.	1
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая эстафета.	1
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Встречная эстафета	1
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1



97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
101	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м.	1

#### 4 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Название раздела	Количество часов
	<b>Раздел I «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>15</b>
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие эстафета, команды «старт», «финиш»	1
2	Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйся!», «Смирно!».	1
3	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1
4	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта.	1
5	Оценивание челночного бега 3x10м. Закрепление прыжков в длину с разбега	1
6	Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты.	1
7	Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега.	1
8	Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега.	1
9	Оценивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты.	1
10	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность.	1
11	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты.	1
12	Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами	1

	легкой атлетики.		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м.		1
	<b>Раздел II «Играем все!»</b>		
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.		1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		1
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		1
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.		1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».		1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.		1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».		1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.		1
	<b>Раздел III «Бодрость, грация, координация»</b>		
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. Перекаты в группировке		1
26	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок вперед		1
27	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок назад		1
28	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.		1
29	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.		1
30	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.		1
31	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		1
32	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.		1
33	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		1

34	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
35	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
36	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
37	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
38	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
39	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
40	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1
41	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
42	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
43	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
44	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
45	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
46	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1
47	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
48	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
<b>Раздел IV «Все на лыжи!»</b>		
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
53	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
		<b>16</b>

55	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1
56	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
61	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
63	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции 1500 м.	1
	<b>Раздел V «Играем все!»</b>	<b>24</b>
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1

75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
	<b>Раздел VI «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>15</b>
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие эстафета, команды «старт», «финиш»	1
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Влияние бега на состояния здоровья	1
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба обычная, на носках, на пятках	1
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег до 5-8 м.	1
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая эстафета.	1
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Встречная эстафета	1
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1

95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
101	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м.	1