

Приложение к Основной образовательной программе
начального общего образования МБОУ ООШ № 12
Приказ от 31.05.2019 № 260

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
(1 – 4 классы)

Составитель:
методическое объединение
учителей физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

Содержание учебного предмета

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов

. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Значение физической культуры для укрепления здоровья человека

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы уроков	Кол- во часов
1.	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	17ч.
2.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
3.	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры «Совушка», «Мяч соседу».	1
4.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры «Салки», «Два мороза».	1
5.	Бег 30 м., прыжки в длину (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
6.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег до 3 минут. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
7.	Совершенствование техники челночного бега, челночный бег, наклоны туловища вперед(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
8.	Ловля мяча двумя руками в парах. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», « Заяц и волк».	1
9.	Строевая подготовка, упражнения с предметам. Ведение мяча с передачей партнеру. Подвижные игры «У медведя во бору», «Салки».	1
10.	Поэтапное обучение метания мяча с места. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игры – эстафеты с мячом.	1
11.	Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий в 5 этапов. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловушка».	1
12.	Совершенствование техники челночного бега с кубиками (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Волк во рву», «Гуси лебеди».	1
13.	Совершенствование комплекса утренней гимнастики. Основы теории «виды закаливания». Подвижные игры «Кто ловчей», «Вышибалы».	1
14.	Равномерный бег до 2 минут, прыжковые упражнения Подвижные игры«Прыжок за прыжком», «Вышибалы».	1
15.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Подвижные игры «День и ночь», «Воробы и вороны».	1
16.	История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижные игры «Эстафеты с обручами, мячами», «Запрещённое движение».	1
17.	Прыжки из различных положений. Многоскоки. Подвижные игры «Волк во рву», «Третий лишний».	1
18.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи », « Пустое место».	1
	Раздел гимнастика	16ч.

19.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Игра – эстафета. Строевые команды.	1
20.	Назначение гимнастических снарядов. Обучение группировкам.	1
21.	Закрепление группировок. Игра «Удочка».	1
22.	Кувырок вперёд. Подвижная игра «Поймай лягушку».	1
23.	Прыжок со скамейки, лазание. Подвижная игра - «Перемена мест».	1
24.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Кувырок вперёд.	1
25.	Элементы гимнастики в подвижной игре: «Альпинисты». Развитие силовых способностей.	1
26.	Висы, упоры, равновесие на рейке гимнастической скамейки. Подтягивание.	1
27.	Полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров». Прыжки в длину с места.	1
28.	Теоретические основы по выполнению 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). Подвижная игра «Салки с мячом».	1
29.	Строевые действия в шеренге и колонне. Тест на гибкость.	
30.	Лазание по гимнастической скамейке на гимнастическую лестницу, спуск, соскок. Подвижная игра «Выше земли».	1
31.	Перекаты, специальные упражнения через скамейку. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
32.	Специальные упражнения через скамейку, поднимание туловища (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
33.	Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра «Совушка».	1
34.	Упражнение с гимнастическими палками. Подвижная игра «Построй домик».	1
	Раздел лыжная подготовка	11ч.
35.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
36.	Ступающий шаг без палок(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра«Мишень».	1
37.	Техника передвижения на лыжах скольжением без палок. Игра «Охотники и олени»Однопарное скольжение без палок. Игра «Солнышко». Команды лыжнику.	1
38.	Подъём на склон и спуск в низкой стойке(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра «Цапля».	1
39.	Скольжение без палок. Закрепление подъёмов. Команды лыжнику.	1
40.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Игра «Попади в ворота»	1
41.	Скольжение без палок. Скользящий шаг без палок Повторение эстафет. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).Команды лыжнику.	1
42.	Эстафета со спусками и подъёмами. Игра «Кто дальше прокатится».	1
43.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
44.	Контрольный забег на дистанцию 500 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	6ч.
45.	Техника безопасности при занятиях футболом. Игра «Попади в ворота».	1
46.	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Игра «Попади в ворота».	1

47.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале футбола.	1
48.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1
49.	Передача мяча в парах и тройках.	1
50.	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Ведение мяча.	1
	Раздел спортивные игры	6ч.
51.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1
52.	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках.	1
53.	Передача мяча в парах и тройках.	1
54.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча.	1
55.	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
56.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
	Раздел легкая атлетика, подвижные игры	10ч.
57.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
58.	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры «Совушка», «Мяч соседу».	1
59.	Бег, прыжковые упражнения. Подвижные игры «Салки», «Два мороза».	1
60.	Бег 30 м., прыжки в длину (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
61.	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
62.	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	1
63.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	1
64.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1
65.	Подвижные игры «Альпинисты», «Пройди бесшумно».	1
66.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания.	1
	Итого	66 ч.

Тематическое планирование

2 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол- во часов
	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	9ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры «Салки», «Два мороза».	1
3.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
6.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Парашютисты», «Зайцы в огороде».	1
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
8.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
9.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	10ч.
10.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
11.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
12.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
13.	Челночный бег, наклон туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча, ведение мяча.	1
14.	Подвижные игры на материале футбола.	1
15.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
16.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
17.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1

	Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
18.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(выполнение нормативов ГТО).	1
19.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Раздел гимнастика	9ч.
20.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра«Охотники и утки».	1
21.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
22.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра «Удочка».	1
23.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
24.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
25.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.	1
26.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1
27.	Теоретические основы по выполнению 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). К.У. гимнастическая комбинация.	1
28.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
	Раздел спортивные игры (волейбол)	5ч.
29.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
30.	Приём и передача мяча. Подвижная игра «Совушка».	1
31.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Построй домик».	1
32.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
33.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
	Раздел лыжная подготовка	10ч.
34.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
35.	Скользкий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Подвижная игра «Солнышко».	1

36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Мишень».	1
38.	Скользкий ход. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра «Цапля».	1
39.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра «Попади в ворота».	1
40.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты.	1
41.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Команды лыжнику. Игра «Кто дальше прокатится».	1
42.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с ускорением до500м(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Мишень».	1
43.	К.У на дистанцию 500 м.(выполнению нормативов ГТО). Игра «Салки».	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10ч.
44.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
45.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
46.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
47.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
48.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
49.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
50.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. Подвижная игра «Совушка».	1
51.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
52.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
53.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	9ч.
54.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
55.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
56..	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
57..	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
58.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
59..	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1

60.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
61.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
62.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
Раздел легкая атлетика		6ч
63.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
64.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
65.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
66.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
67.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Перестрелка», «Салки».	1
68.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
Итого		68 ч.

Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол- во часов
	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	9ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры «Салки», «Два мороза».	1
3.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
6.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Парашиотисты», «Зайцы в огороде».	1
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
8.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
9.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	10ч.
10.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
11.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
12.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
13.	Челночный бег, наклон туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча, ведение мяча.	1
14.	Подвижные игры на материале футбола.	1
15.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
16.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
17.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1

	Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
18.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(выполнение нормативов ГТО).	1
19.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Раздел гимнастика	9ч.
20.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра«Охотники и утки».	1
21.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
22.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра «Удочка».	1
23.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
24.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
25.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.	1
26.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1
27.	Теоретические основы по выполнению 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). К.У. гимнастическая комбинация.	1
28.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
	Раздел спортивные игры (волейбол)	5ч.
29.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
30.	Приём и передача мяча. Подвижная игра «Совушка».	1
31.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Построй домик».	1
32.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
33.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
	Раздел лыжная подготовка	10ч.
34.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
35.	Скользкий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Подвижная игра «Солнышко».	1

36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Мишень».	1
38.	Скользкий ход. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра «Цапля».	1
39.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра «Попади в ворота».	1
40.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты.	1
41.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Команды лыжнику. Игра «Кто дальше прокатится».	1
42.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с ускорением до500м(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Мишень».	1
43.	К.У на дистанцию 500 м.(выполнению нормативов ГТО). Игра «Салки».	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10ч.
44.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
45.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
46.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
47.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
48.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
49.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
50.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. Подвижная игра «Совушка».	1
51.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
52.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
53.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	9ч.
54.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
55.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
56..	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
57..	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
58.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
59..	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1

60.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
61.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
62.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
Раздел легкая атлетика		6ч
63.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
64.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
65.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
66.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
67.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Перестрелка», «Салки».	1
68.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
Итого		68 ч.

Тематическое планирование

4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	9ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры «Салки», «Два мороза».	1
3.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
6.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры «Парашютисты», «Зайцы в огороде».	1
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
8.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
9.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	10 ч.
10.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
11.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
12.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
13.	Челночный бег, наклон туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча, ведение мяча.	1
14.	Подвижные игры на материале футбола.	1
15.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
16.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
17.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1

	Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
18.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(выполнение нормативов ГТО).	1
19.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Раздел гимнастика	9 ч.
20.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра«Охотники и утки».	1
21.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
22.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра «Удочка».	1
23.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
24.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
25.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.	1
26.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1
27.	Теоретические основы по выполнению 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). К.У. гимнастическая комбинация.	1
28.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
	Раздел спортивные игры (волейбол)	5 ч.
29.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
30.	Приём и передача мяча. Подвижная игра «Совушка».	1
31.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Построй домик».	1
32.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
33.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
	Раздел лыжная подготовка	10 ч.
34.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
35.	Скользкий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Подвижная игра «Солнышко».	1

36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Мишень».	1
38.	Скользкий ход. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра «Цапля».	1
39.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра «Попади в ворота».	1
40.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты.	1
41.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Команды лыжнику. Игра «Кто дальше прокатится».	1
42.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с ускорением до500м(подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра «Мишень».	1
43.	К.У на дистанцию 500 м.(выполнению нормативов ГТО). Игра «Салки».	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10 ч.
44.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
45.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
46.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
47.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
48.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
49.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
50.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. Подвижная игра «Совушка».	1
51.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
52.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
53.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	9 ч.
54.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
55.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
56..	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
57..	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
58.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
59..	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1

60.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
61.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча, подача мяча.	1
62.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Раздел легкая атлетика	6 ч
63.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
64.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
65.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
66.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
67.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры «Перестрелка», «Салки».	1
68.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
	Итого	68 ч.