Приложение
к основной образовательной программе
о начальном общем образовании

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Разработана на основе: Программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 1 – 4 классы

г. Нижний Новгород
2018

Рабочая программа **для учащихся 1-4 классов** по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре и рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 1 – 4 классы Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч.

Планируемые результаты изучения учебного предмета
1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

➢ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
➢ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
➢ составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
➢ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, 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

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:
знать и иметь представление:
➢ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
➢ о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
➢ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
➢ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
➢ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
уметь:
➢ вести дневник самонаблюдения;
➢ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
➢ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
➢ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
➢ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, 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	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета
1 класс
Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества:

сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».
На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».
На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».
На материале спортивных игр:
Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).
Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	27	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
Лыжные гонки	16	16	16	16
Подвижные игры	42	42	42	42
Всего часов	99	102	102	102

для 1 класса

п/п	Тема, содержание урока
	I четверть ***Легкая атлетика и кроссовая подготовка***
1.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
2.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
3.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

4.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
5.	ОФП: пресс; подтягивание.
6.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
7.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
8.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
9.	Эстафетный бег 4*50м.
10.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
11.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
12.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
13.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
14.	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
15.	ГТО: Смешанное передвижение (1 км)
16.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
17.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
Подвижные игры с элементами спортивных игр	
18.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.
19.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
20.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».
21.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
22.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».
23.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».
24.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
25.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».
26.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
27.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».
II четверть *Гимнастика с элементами акробатики*	
28.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.

32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.
46.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.
49.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.
III четверть *Лыжная подготовка*	
50.	ТБ. на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.
51.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.
52.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).
53.	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).
54.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.
55.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.
56.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).

57.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.
58.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.
59.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).
60.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).
61.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).
62.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).
63.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.
64.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.
65.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	
66.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.
67.	Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
68.	Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.
69.	Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
70.	Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.
71.	Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
72.	Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.
73.	Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».
74.	Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.
75.	Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.
76.	Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».
IV четверть ***Подвижные игры с элементами спортивных игр***	
77.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».
78.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.
79.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».
80.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.
81.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».
82.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.
83.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».
84.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.
85.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».

86.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
87.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
88.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
89.	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
90.	ГТО: Смешанное передвижение (1 км)
91.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
92.	ОФП: пресс; подтягивание.
93.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
94.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
95.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
96.	Эстафетный бег 4*50м.
97.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
98.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
99.	ОФП: пресс; подтягивание.
	Итого: 99 часов

для 2 класса

п/п	Тема, содержание урока
	I четверть ***Легкая атлетика и кроссовая подготовка***
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
3.	ОФП: пресс; подтягивание.
4.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
5.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
6.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
7.	Эстафетный бег 4*50м.
8.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
9.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
10.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
11.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
12.	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
13.	ГТО: Смешанное передвижение (1 км)
14.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
15.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
Подвижные игры с элементами спортивных игр	
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета
17.	Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
18.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.

19.	О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».
21.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета
22.	О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
23.	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
24.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета
25.	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
26.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета
27.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой

	на руки.
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
46.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.
III четверть ***Лыжная подготовка***	
48.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)
49.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.
50.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.
51.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.
52.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
53.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
54.	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.
55.	Ступающий шаг. Эстафеты.
56.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
57.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
58.	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).
59.	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты
60.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.
61.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.
62.	Повороты на месте. Эстафеты.
63.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
64.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
65.	О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.
66.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
67.	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
68.	О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
69.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
70.	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».
71.	О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
72.	О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».
73.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.
74.	О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».
75.	О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
76.	О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».
77.	О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
78.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.
79.	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».
80.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
81.	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
82.	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
83.	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
85.	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
86.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	
87.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

88.	ОФП: пресс; подтягивание.
89.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
90.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
91.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
92.	Эстафетный бег 4*50м.
93.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
94.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
95.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
96.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
97.	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
98.	ГТО: Смешанное передвижение (1 км)
99	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
100	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
101	Подвижная игра с элементами легкой атлетики
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.

для 3 класса

п/п	Тема, содержание урока
	I четверть ***Легкая атлетика и кроссовая подготовка***
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
2.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
3.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места.
4.	ОФП: пресс; подтягивание.
5.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
6.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
7.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
8.	Эстафетный бег 4*50м.
9.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
10.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
11.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
12.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
13.	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
14.	ГТО: Смешанное передвижение (1 км)
15.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	
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.
17.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на

	месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
18.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
19.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
20.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
21.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
22.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
23.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
24.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
25.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
26.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
27.	Кроссовая подготовка
28.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).

41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.
46.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.
49.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.
50.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).
III четверть ***Лыжная подготовка***	
51.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».
52.	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.
53.	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.
54.	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.
55.	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.
56.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».
57.	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.
58.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».
59.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.
60.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».
61.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.
62.	Повороты переступанием. Эстафеты.
63.	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.
64.	Прохождение дистанции до 2,5 км.
65.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.
66.	Прохождение дистанции до 2,5 км.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	
67.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
68.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
69.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на

	месте и в движении. Эстафета.
70.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».
71.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
72.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
73.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
74.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
75.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
76.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».
77.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
78.	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».
79.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.
80.	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».
IV четверть ***Подвижные игры с элементами спортивных игр***	
81.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
82.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
83.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
84.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».
85.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
86.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
87.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
88.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
89.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	
90.	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

91.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
92.	ОФП: пресс; подтягивание.
93.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
94.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
95.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
96.	Эстафетный бег 4*50м.
97.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
98.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
99.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
100	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
101	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
102	ГТО: Смешанное передвижение (1 км)

для 4 класса

п/п	Тема, содержание урока
	I четверть *Легкая атлетика и кроссовая подготовка*
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
2.	О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.
3.	О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
4.	О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
5.	ОФП: пресс; подтягивание.
6.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
7.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
8.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
9.	Эстафетный бег 4*50м.
10.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
11.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
12.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
13.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
14.	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты
17.	О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
18.	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.

19.	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».
20.	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.
21.	О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».
22.	О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.
23.	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».
24.	О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.
25.	О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.
26.	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».
II четверть ***Гимнастика с элементами акробатики***	
27.	Тб на уроке по гимнастике. О.р.у. Акробатические упражнения.
28.	Строевые упражнения О.р.у. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.
29.	Строевые упражнения О.р.у. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лежа (д).
30.	О.р.у. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.
31.	. О.р.у. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.
32.	Строевые упражнения О.р.у. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.
33.	Строевые упражнения. О.р.у. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
34.	Строевые упражнения О.р.у. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.
35.	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
36.	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).
Спортивные игры	
37.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
38.	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.
39.	О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».
40.	О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.

41.	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».
42.	О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.
43.	О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
44.	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».
46.	О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».
47.	Учебная игра по упрощенным правилам .
III четверть ***Лыжная подготовка***	
48.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)
49.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.
50.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.
51.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.
52.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
53.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
54.	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.
55.	Ступающий шаг. Эстафеты.
56.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
57.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
58.	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).
59.	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты
60.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.
61.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.
62.	Повороты на месте. Эстафеты.
63.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
64.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
65.	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).
66.	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты
67.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.
68.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.
69.	Повороты на месте. Эстафеты.
70.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	
71.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.
72.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на

	месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
73.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
74.	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».
75.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».
76.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
IV четверть ***Подвижные игры с элементами спортивных игр***	
77.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
78.	Приём мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
79.	Приём мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
80.	Приём мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
81.	Приём мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками снизу. Эстафеты.
82.	Приём мяча двумя руками снизу. Подача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».
83.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.
84.	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».
85.	Учебная игра по упрощённым правилам Эстафеты.
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	
86.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
87.	ОФП: пресс; подтягивание.
88.	ОФП: гибкость; прыжок в длину с места.
89.	ОФП: челночный бег 3*10м.; прыжки со скакалкой.
90.	ОФП: кроссовая подготовка – бег 6 минут.
91.	Эстафетный бег 4*50м.
92.	Сочетание ускорения и ходьбы до 400 м.
93.	Повторный бег (2*30м.;2*60м.)
94.	ГТО: Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
95.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
96.	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
97.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.
100	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
101	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
102	Бег на 1500 м.