

Негосударственное общеобразовательное частное учреждение города Москвы

«Гимназия имени митрополита Платона (Левшина)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЧУ «Гимназия
имени митрополита Платона
(Левшина)»

И.Н. Медведева

Приказ № 60 от 30.08.2018г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Класс: 1 - 4

Учитель: Немых С.Ю.

Количество часов: в 1 кл - 99 часов, во 2-4 – по 102 ч.

В неделю: 3 часа

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Задневич, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, М., «Просвещение», 2015.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы. Просвещение, 2015г.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №1 от 29.08.2018 г.

Руководитель МО

Н.А. Щетинина Щетинина Н.А.

Принята на педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.2018 г.

Председатель совета

Ольга Николаевна Семенова Семенова О.А.

1 Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Основное содержание курса

Знания о физической культуре.

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики.

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика.

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 х10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка.

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры.

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирая быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

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».

3. Тематическое планирование курса

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре (1 ч)		
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.	1
Легкая атлетика. Ходьба и бег (9 ч)		
2	Форма игры. Виды ходьбы. СУ <i>Режим дня школьника и его значение.</i>	1
3	Подвижные игры. Бег с изменением направления и скорости. Строевые упражнения.	1
4	Подвижные игры. Специальные беговые упражнения.	2
5		
6	Подвижные игры. Развитие координационных способностей	2
7		
8	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	1
9	Спортивный марафон. Развитие скоростных способностей	1
10	Подвижные игры. Развитие скоростной выносливости. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1
Легкая атлетика. Метание (3 ч)		
11	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Подвижные игры. Метание мяча в цель	1
13	Подвижная игра «Лисы и куры» Метание мяча на дальность	1
Легкая атлетика. Прыжки (4 ч)		
14	Подвижные игры. Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
15		
16	Прыжки на скакалке.	1
17	Прыжок в длину с разбега.	1
Легкая атлетика. Длительный бег (9 ч)		
18	Подвижные игры. Развитие выносливости.	2
19		
20	Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Подвижные игры. Переменный бег. Прыжки и многоскоки.	1
22	Подвижные игры. Переменный бег. Ритм и темп.	1
23	Урок-игра. Развитие силовой выносливости.	1
24	Бег. Комплекс беговых упражнений.	1
25	Кроссовая подготовка.	1
26	Бег в равномерном темпе до 1000 м.	1

Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)		
27	Основы знаний об игре «Баскетбол». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
29	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2
30		
31	Ловля и передача мяча.	1
32	Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	2
33		
34	Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса.	1
35	Бросок мяча в цель (щит).	1
36	ОРУ с мячом.	1
37	Бросок мяча в цель (щит).	1
38	Развитие ловкости.	3
39		
40		
41	Развитие координационных способностей.	3
42		
43		
44	Игровые задания, эстафеты с мячом.	2
45		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3
47		
48		
Гимнастика (15 ч)		
49	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
50	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.	4
51		
52		
53		
54	Развитие гибкости. Упражнения на пресс.	1
55	Упражнения в висе и упорах. Упражнения на гибкость.	3
56		
57		
58	Упражнения в лазанье и перелезании. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	3
59		
60		
61	Развитие координационных способностей.	1
62	Упражнения на равновесие.	2
63		
Подвижные игры (15 ч)		
64	Развитие скоростно-силовых способностей	2

65		
66	Эстафета	1
67	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	2
68		
69	Подвижные игры на развитие ловкости. Беговые упражнения	3
70		
71		
72	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	3
73		
74		
75	Развитие координационных способностей.	2
76		
77	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». ОРУ со скакалкой.	1
78	Контроль за развитием двигательных качеств. Подвижные игры.	1
Легкая атлетика. Длительный бег (9 ч)		
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
80	Преодоление препятствий.	1
81	Развитие выносливости.	1
82	Переменный бег.	2
83		
84	Кроссовая подготовка.	2
85		
86	Бег. Подвижная игра «Смена сторон».	1
87	Развитие скоростной выносливости.	1
Легкая атлетика. Спринтерский бег (5 ч)		
88	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	2
89		
90	Высокий старт. Финальное усилие.	2
91		
92	Развитие координационных способностей	1
Легкая атлетика. Метание (3 ч)		
93	Развитие скоростно-силовых способностей	1
94	Метание мяча в цель.	1
95	Метание мяча на дальность.	1
Легкая атлетика. Прыжки (4 ч)		
96	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	2
98		
99	Повторение пройденного. Основы знаний.	1

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре (1ч)		
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.	1
Легкая атлетика. Ходьба и бег (16 ч)		
2	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.	1
3	Ходьба с преодолением препятствий.	1
4	Челночный бег.	1
5	Бег с ускорением 60 м.	1
6	Развитие скоростных и координационных способностей.	1
7	Прыжки.	1
8	Прыжок с высоты до 40 см.	1
9	Развитие скоростных и координационных способностей.	1
10	Метание малого мяча.	1
11	Метание набивного мяча.	1
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13	Чередование ходьбы и бега.	1
14	Преодоление малых препятствий.	1
15	Развитие выносливости.	1
16	Равномерный бег 4 мин.	1
17	Равномерный бег 5 мин.	1
Подвижные игры (11ч)		
18	Игры: «К своим флагкам» «Два мороза». Инструктаж по ТБ.	1
19	Эстафеты.	1
20	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21	Игра: «Пятнашки».	1
22	ОРУ. Игра: «Посадка картошки».	1
23	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
24		
25	Игра: «Попади в мяч».	1
26	Игра: «Прыгающие воробушки».	1
27	Игра: «Зайцы в огороде».	1
28	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика (21ч)		
29	Акробатика. Упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
30	Развитие координационных способностей.	1
31	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1

32	Развитие координационных способностей	2
33		
34	Строевые упражнения	1
35	Висы.	1
36	Развитие силовых способностей	1
37	ОРУ с предметами.	1
38	Подтягивание в висе.	1
39	Вис на согнутых руках.	1
40	Опорный прыжок	1
41	Лазание по наклонной скамейке	1
42	Лазание по гимнастической стенке	1
43	Перелезание через коня, бревно	2
44		
45	Развитие координационных способностей	1
46	ОРУ в движении	1
47	Развитие скоростно-силовых способностей	3
48		
49		

Лыжная подготовка (14 ч)

50	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка детей	1
51	Физическая подготовка и укрепление здоровья лыжника	1
52	Основы техники передвижения на лыжах	1
53	Простейшие лыжные ходы	1
54	Спуски и подъёмы	1
55	Торможение и безопасное падение	1
56	Преодоление на лыжах препятствий	1
57	Умелые и смелые лыжники	1
58	Развитие выносливости и силы	1
59	Развитие быстроты и координации	1
60	На каждое препятствие – свой приём	1
61	Игры и соревнования на лыжах	1
62	Самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой	1
63	Спортивно-игровой праздник на лыжах	1

Подвижные игры на основе баскетбола (23 ч)

64	Ловля и передача мяча в движении. Инструктаж по ТБ.	1
65	Развитие координационных способностей	1
66	Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	3
67		
68		
69	Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	3
70		

71		
72	Развитие координационных способностей	3
73		
74		
75	Эстафеты.	2
76		
77	Развитие координационных способностей. Игра «Мяч в корзину».	3
78		
79		
80	Развитие координационных способностей. Игра «Передал – садись».	3
81		
82		
83	Развитие координационных способностей	4
84		
85		
86		

Легкая атлетика (16 ч)

87	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	1
88	Развитие выносливости.	1
89	Равномерный бег 3 минуты. Игра «Третий лишний».	1
90	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий.	1
91	Преодоление малых препятствий	1
92	Равномерный бег 4 минуты	1
93	Чередование ходьбы и бега	1
94	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
95	Развитие выносливости.	1
96	Ходьба по разметкам.	1
97	Разновидности ходьбы. Итоговый тест.	1
98	Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
99	Бег с ускорением 30 м.	1
100	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флагам». Эстафеты. Челночный бег.	1
101	Прыжки с поворотом на 180. Эстафеты.	1
102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре (1ч)		
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.	1
Лёгкая атлетика (16 ч)		
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1
3	Ходьба через несколько препятствий.	1
4	Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
5	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1
6	Понятия: эстафета, старт, финиш. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
7	Прыжок в длину с места.	1
8	Влияние бега на здоровье	1
9	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
10	Метание малого мяча с места на дальность	1
11	Правила соревнований в метаниях	1
12	Метание малого мяча на заданное расстояние	1
13	Преодоление препятствий	1
14	Измерение роста, веса, силы. Развитие выносливости.	1
15	Чередование бега и ходьбы	1
16	Развитие выносливости	1
17	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).	1
Подвижные игры (31 ч)		
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении.	1
19	Эстафеты	1
20	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
21	Развитие скоростно-силовых способностей	2
22		
23	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2
24		
25	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	2
26	Развитие скоростно-силовых способностей	
27	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

28	Акробатика. Строевые упражнения	1
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	2
30		
31	Стойка на лопатках	1
32	Мост из положения лежа на спине.	1
33	ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
34	Построение в две шеренги	1
35	Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
36	Вис стоя.	1
37	Вис лежа	1
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	2
39		
40	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
41	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1
42	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1
43	Перелезание через гимнастического коня.	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
45	Развитие координационных способностей	2
46		
47	Игры: «Прыжки по полосам»	2
48		

Лыжная подготовка (14 ч)

49	Трудолюбие и успехи лыжника	1
50	Подготовка лыжника к соревнованиям	1
51	Здоровье и безопасность лыжника	1
52	Основные средства лыжной подготовки	1
53	Правила регулярной тренировки	1
54	Особенности физической нагрузки при занятиях лыжной подготовкой	1
55	Координация движений лыжника	1
56	Удержание равновесия при передвижении на лыжах	1
57	Бег на лыжах	1
58	Лыжник на горе	1
59	Лыжный кросс	1
60	Прикидка для зимнего многоборья	1
61	Законы красоты в лыжном спорте	1
62	Спортивно-игровой праздник и соревнования лыжников	1

Подвижные игры на основе баскетбола (26 часов)

63	Ловля и передача мяча в движении	1
-----------	----------------------------------	----------

64	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
65	Броски в цель (щит). ОРУ.	1
66	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	1
67	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
68	Бросок двумя руками от груди.	1
69	Развитие координационных способностей	1
70	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
71	Развитие координационных способностей	4
72		
73		
74		
75	Ведение мяча с изменением направления.	1
76	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
77	Развитие координационных способностей	2
78		
79	Игра «Мяч ловцу».	1
80	Игра в мини-баскетбол.	3
81		
82		
83	Ведение мяча с изменением направления	1
84	Игра в мини-баскетбол.	1
85	Развитие координационных способностей	1
86	Игра «Мяч ловцу».	1
87	Игра «Кто быстрее»	1
88	Игра в мини-баскетбол.	1

Лёгкая атлетика (14 ч)

89	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1
90	Преодоление препятствий	1
91	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1
92	Чередование бега и ходьбы	1
93	Игра «Перебежка с выручкой».	1
94	Развитие выносливости	1
95	Кросс 1 км.	1
96	Ходьба через несколько препятствий. Итоговый тест.	1
97	Встречная эстафета.	1
98	Бег с максимальной скоростью 60 м	1
99	Бег на результат 30, 60 м.	1

100	Прыжок в длину с места	1
101	Прыжок в длину с разбега	1
102	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (22 ч)		
1	Инструктаж по ТБ. Бег с заданным темпом и скоростью.	1
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
3	Встречная эстафета	1
4	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
5	Бег на результат 30, 60 м.	1
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1
7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние	1
10	Бросок набивного мяча.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1
14	Игра «Салки на марше»	1
15	Игра «День и ночь»	1
16	Развитие выносливости	1
17	Равномерный бег 8 мин.	1
18	Игра «На буксире».	1
19	Равномерный бег 9мин.	1
20	Развитие выносливости	1
21	Кросс 1 км	1
22	Игра «Охотники и зайцы»	1
Подвижные игры (4 ч)		
23	Игра: «Пустое место»	1
24	Игра: «Белые медведи».	1
25	Эстафеты с обручами.	1

26	Игра: «Космонавты».	1
Гимнастика (21 ч)		
27	Кувырок вперед, кувырок назад	1
28	Мост с помощью и самостоятельно	1
29	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
30	Ходьба по бревну на носках	1
31	Развитие координационных способностей	1
32	Игра «Что изменилось?»	1
33	ОРУ с предметами.	1
34	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
35	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1
36	Эстафеты	1
37	Игра «Посадка картофеля».	1
38	Развитие силовых качеств	1
39	Лазание по канату в три приема.	1
40	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
41	ОРУ в движении	1
42	Опорный прыжок на горку матов	1
43	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	2
44		
45	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
46	Эстафета «Веревочка под ногами».	1
47	Развитие скоростно-силовых качеств	1
Лыжная подготовка (14 ч)		
48	Олимпийские задания в зимнем спорте	1
49	Одежда и инвентарь для зимнего спорта	1
50	Основные навыки передвижения на лыжах	1
51	Трудолюбие и успехи лыжника	1
52	Разминка лыжника	1
53	Азы лыжной техники	1
54	Здоровье и безопасность лыжника	1
55	Тренировка техники на склоне	1
56	Новая лыжная техника	1
57	Лыжный кросс	1
58	Зимний спорт для всех	1
59	Соревновательные качества лыжника	1
60	Законы красоты в лыжном спорте	1
61	Комплексные зимние соревнования	1
Подвижные игры с элементами баскетбола (25 ч)		

62	Ловля и передача мяча в движении.	1
63	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
64	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
65	Эстафеты.	1
66	Развитие координационных способностей	2
67		
68	Игра «Овладей мячом».	1
69	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
70	Развитие координационных способностей	1
71	Игра «Мяч ловцу».	1
72	Игра в мини-баскетбол	1
73	Развитие координационных способностей	1
74	Ловля и передача мяча в кругу	1
75	Игра в мини-баскетбол	1
76	Игра «Снайперы».	1
77	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
78	Игра в мини-баскетбол	1
79	Развитие координационных способностей	4
80		
81		
82		
83	Эстафеты с мячами	1
84	Игра «Перестрелка».	2
85		
86	Игра в мини-баскетбол.	1

Лёгкая атлетика (16 ч)

87	Чередование бега и ходьбы	1
88	Равномерный бег 6 мин	1
89	Развитие выносливости	1
90	Равномерный бег 7 мин	1
91	Равномерный бег 9 мин.	1
92	Развитие выносливости	2
93		
94	Равномерный бег 10 мин	1
95	Игра «На буксире». Итоговый тест.	1
96	Кросс 1 км	1
97	Бег на скорость 30, 60 м.	1
98	Встречная эстафета.	1
99	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
100	Бег на результат 30, 60 м.	1

101	Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей	1
102	Тестирование физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1