

Департамент образования администрации города Братска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени Петра Николаевича Самусенко»
муниципального образования города Братска

Рассмотрено:
на заседании ШМО
Протокол от 30.08.2017 № 1.
Руководитель ШМО
И.В. Захарова

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Смирнова О.А.
О.А. Смирнова

Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №39
имени П.Н. Самусенко»

С. Н. Митрофанова
Приказ от 31.08.17 № 113/1



**Рабочая программа по физической культуре
для 1-4 классов**

Предметная область: «Физическая культура и основы
безопасности жизнедеятельности»

Составила:

Кондратьюк О.В., учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2017 г.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта НОО и в соответствии с Комплексной программой НОО, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ №39 имени П.Н. Самусенко» и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

УМК: Перспективная начальная школа. Планирование учебной деятельности по физической культуре. А.П. Матвеева. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение, 2012, А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов: А.П. Матвеева. 1-4 классы Просвещение, 2012.

В дополнительный час я включила общую физическую подготовку (ОФП), закрепление и совершенствование базовой части программы

I. Планируемые результаты освоения предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Предметные результаты освоения программы в 1 классе.

После окончания 1 класса, учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Учащиеся получают возможность научиться:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Предметные результаты освоения программы во 2 классе.

После окончания 2 класса, учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Учащиеся получают возможность научиться:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

Предметные результаты освоения программы в 3 классе.

После окончания 3 класса, учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Учащиеся получают возможность научиться:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

Предметные результаты освоения программы в 4 классе.

После окончания начальной школы, учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Учащиеся получают возможность научиться:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой и нагрузкой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

II Содержание учебного предмета для 1-4 классов

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (4 час). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультурные паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (92 час). Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и

сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (6 час). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации – упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекувырок вперед в упор присев; кувырок в сторону; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед; гимнастический мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на живот.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах - Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одноименным перехватом рук и перестановкой ног; упражнения в висячем положении стоя и лежа; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в висячем положении сзади согнувшись, опускание назад в висячем положении стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги; в висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висячем положении лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висячем положении на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на концы

бревне, гимнастической скамейке; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Опорные прыжки – на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в высоту до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега,; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоцветные (до 8 прыжков) через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах преодоление естественных препятствий; с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; спрыгивание и запрыгивание на гимнастическую скамейку, с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату – удобным способом, с захватом ногами. Легкоатлетические упражнения. Высокий старт с последующим ускорением; бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжки с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; прыжковые упражнения в длину и высоту.

Метание большого мяча (1кг) на дальность разными способами: от груди, снизу вперед-вверх из того - же и.п. на дальность; метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Упражнения лыжной подготовки.¹ Скользящий шаг с палками ; повороты; подъемы и спуски с небольших склонов; торможения; передвижение на лыжах до 1.5 км.

Плавание . Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнение на всплывание; лежание и скольжение, упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног.

Подвижные игры. На материале гимнастики и основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спортивные игры.

Мини-футбол (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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

III. Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика (13 часов)		
1	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми на основе легкой атлетики. Подвижные игры: «Затейники», «Салки».	1
2	Высокий старт. Бег с ускорениями.	1
3	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1
4	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1
5	Прыжки в высоту с разбега.	1
6	Прыжки в высоту с разбега.	1
7	Бег 400 м. в равномерном темпе без учета времени.	1
8	Размыкание и смыкание приставным шагом, бег 30 м на скорость.	1
9	Прыжки на скакалке 30 секунд. Перестроение из 1 колонны с расхождением в разные стороны и смыкание.	1
10	<i>Контрольные упражнения.</i> Легкоатлетическая полоса препятствий, техника челночного бега 3*10м.	1
11	Бег с изменением направления. Подвижные игры «Мини-баскетбол», «Имена».	1
12	Лазание по шведской стенке с угла на угол, челночный бег.	1
13	Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 м. Игра «Самый меткий», «Догони свою пару».	1
Баскетбол (12 часов)		
14	Ведение мяча на месте и в движении.	1
15	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	1
16	Броски в кольцо. Подвижные игры: «Мини-баскетбол»	1
17	Броски в парах верхняя передача.	1
18	Броски в кольцо. Подвижные игры: «Мини-баскетбол», «Перестрелка».	1
19	Ведение мяча, пас от груди. Подвижные игры: «Стоп», «Попади в кольцо».	1
20	Броски в кольцо, ведение в беге.	1
21	<i>Контрольные упражнения.</i> Подтягивание на турнике. Разные виды ходьбы. Подвижная игра: «Передал-садись».	1
22	Отжимание от пола и скамейки. Ведение мяча.	1
23	«Мини-баскетбол». Правила игры в упрощённой форме.	1

24	Контрольные упражнения. Метание в вертикальную цель. «Перестрелка».	1
25	Бросок в кольцо змейкой. П/и: «Передал-садись». Подведение итогов.	1
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)		
26	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики.	
27	Акробатический комплекс упражнений, полоса препятствий.	1
28	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1
29	Техника прыжка в длину с места. «Перестрелка».	1
30	Стойка на лопатках, гимнастический мост.	1
31	Гибкость- наклон вперёд не сгибая ног в коленях. Метание в цель.	1
32	Метание в цель (мишень) с 4-5 м. Гимнастический мост.	1
33	Вис, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
34	Теория: «Здоровье и физическое развитие человека», строение тела.	1
35	Подтягивание на низкой перекладине.	1
36	Вис на турнике, сгибание рук в упоре.	1
37	Метание в вертикальную цель правой, левой рукой. Лазание по скамейке на животе.	1
38	Лазание по гимнастической стенке.	1
39	Вис, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
40	Кувырок вперёд в группировке.	1
41	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1
42	Прыжки на скакалке 30 секунд, упражнение на пресс.	1
43	Лазание по гимнастическому канату.	1
44	Перелазание через гимнастического козла, опорный прыжок ноги врозь.	1
45	Подъём прямых и согнутых ног из вися на перекладине.	1
46	Перелазание через гимнастического козла, опорный прыжок ноги врозь.	1
47	Контрольные упражнения. Акробатическая комбинация из 5-6 упражнений.	1
48	Акробатические упражнения. «Перестрелка».	1
49	Акробатические комбинации «3 лишний». Подведение итогов.	1

Гимнастика(8часов) Подвижные игры(3 часов)		
50	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой и подвижными играми.	1
51	Прыжки на скакалке, сгибание рук в упоре от скамьи в 3 подхода.	1
52	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячом.	1
53	Метание в вертикальную цель. П.и. «Удочка»	1
54	Подъём прямых ног на перекладине и шведской стенке.	1
55	Лазание по гимнастическому канату.	1
56	Лазание по гимнастической стенке.	1
57	Гимнастическая полоса препятствий.	1

58	Подвижные игры: «Пожарные», «Салки-выручалки». Гимнастическая полоса препятствий.	1
59	<i>Контрольные упражнения.</i> Акробатические комбинации.	1
60	Акробатические упражнения. «Перестрелка».	1
Баскетбол (16 часов)		
61	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.	1
62	Стойка баскетболиста, передвижение парами-пас от груди.	1
63	Подвижная игра «Самый меткий». Бросок в кольцо.	1
64	Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
65	Метание в горизонтальную цель.	1
66	Ведение мяча змейкой между кеглями.	1
67	Боковой голоп в парах с передачей мяча.	1
68	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1
69	Ведение мяча, 2 шага бросок в кольцо.	1
70	Подвижная игра «Мяч водящему», «Кто больше забьёт»	1
71	Подвижная игра: «Передал – садись», «Самый меткий»	1
72	Броски по кольцу, игра в пас.	1
73	<i>Контрольные упражнения.</i> Ведение мяча змейкой между кеглями и бросок в кольцо.	1
74	Челночный бег по линиям с баскетбольным мячом.	1
75	Подвижные игры с баскетбольным мячом: «Передал – Садись», «Кто быстрее».	1
76	Эстафеты с баскетбольным мячом в 2 шеренги.	1
Лёгкая атлетика (24 часа)		
77	Прыжок в длину с места в полную силу.	1
78	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
79	Челночный бег по полосам-техника.	1
80	Челночный бег с набивным мячом.	1
81	Прыжок в длину с места. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине.	1
82	Прыжок в длину. Прыжки на скакалке.	1
83	Челночный бег, дистанция 3*10. П/и «Салки»	1
84	Челночный бег, дистанция 3*10 . Прыжки с длин. скакалкой.	1
85	<i>Контрольные упражнения.</i> Техника прыжка через планку.	1
86	Техника бега на 30 метров. Метание в цель.	1
87	Техника бега на 30 метров парами.	1
88	Бег с препятствиями. Прыжки на скакалке.	1
89	Бег с препятствиями. Прыжки на скакалке.	1
90	Прыжки на скакалке-зачёт, 30 секунд.	1
91	Техника безопасности на спорт площадке. Бег 30 метров.	1
92	Бег 30 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1

93	Бег 60 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
94	Бег 60 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
95	Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1
96	<i>Контрольные упражнения.</i> Подтягивание на перекладине (мальчики). Вис на перекладине (девочки). Подвижная игра: «Салки»	1
97	Прыжки через планку. Челночный бег-3/3. Перестрелка.	1
98	Метание малого мяча на дальность.	1
99	Бег 30 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом. Подведение итогов за год.	1

2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика (13 часов)		
1	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми на основе лёгкой атлетики. Подвижные игры: «Пустое место», «Мяч водящему», «Салки».	1
2	Высокий старт. Бег с ускорениями.	1
3	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1
4	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1
5	Прыжки в высоту с разбега.	1
6	Прыжки в высоту с разбега.	1
7	Бег 400 м. в равномерном темпе без учета времени.	1
8	Размыкание и смыкание приставным шагом, бег 30 м на скорость.	1
9	Прыжки на скакалке 30 секунд. Перестроение из 1 колонны с расхождением в разные стороны и смыкание.	1
10	<i>Контрольные упражнения.</i> Легкоатлетическая полоса препятствий, техника челночного бега 3*10м.	1
11	Бег с изменением направления. Подвижные игры «Мини-баскетбол», «Имена».	1
12	Лазание по шведской стенке с угла на угол, челночный бег.	1
13	Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 30 м. Игра «Самый меткий», «Догони свою пару».	1
Баскетбол (12 часов)		
14	Ведение мяча на месте и в движении.	1
15	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	1
16	Броски в кольцо. Подвижные игры: «Мини-баскетбол»	1
17	Броски в парах- верхняя передача.	1
18	Броски в кольцо. Подвижные игры: «Мини-баскетбол», «Перестрелка».	1
19	Челночный бег по диагонали. Подвижные игры: «Стоп», «Попади в кольцо».	1

20	Броски в кольцо, ведение в беге.	1
21	Подтягивание на турнике. Разные виды ходьбы. Подвижная игра: «Передал-садись».	1
22	Отжимание от пола и скамейки, подъём туловища из исходного положения лёжа на спине. Ведение мяча.	1
23	«Мини-баскетбол». Правила игры в упрощённой форме.	1
24	<i>Контрольные упражнения.</i> Ведение баскетбольного мяча, 2 шага бросок в кольцо.	1
25	Бросок в кольцо змейкой. П/и: «Передал-садись». Подведение итогов.	1
Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)		
26	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики.	1
27	Акробатический комплекс упражнений, полоса препятствий.	1
28	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1
29	Техника прыжка в длину с места. «Перестрелка».	1
30	Стойка на лопатках, гимнастический мост.	1
31	Гибкость- наклон вперёд не сгибая ног в коленях. Метание в цель.	1
32	Метание в цель (мишень) с 4-5 м. Гимнастический мост.	1
33	Вис, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
34	Теория: «Здоровье и физическое развитие человека», строение тела.	1
35	Подтягивание на низкой перекладине.	1
36	Вис на турнике, сгибание рук в упоре.	1
37	Метание в вертикальную цель правой, левой рукой. Лазание по скамейке на животе.	1
38	Лазание по гимнастической стенке.	1
39	Вис, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
40	Кувырок вперёд в группировке.	1
41	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1
42	Прыжки на скакалке 30 секунд, упражнение на пресс.	1
43	Лазание по гимнастическому канату.	1
44	Перелазание через гимнастического козла, опорный прыжок ноги врозь.	1
45	Подъём прямых и согнутых ног из виса на перекладине.	1
46	Перелазание через гимнастического козла, опорный прыжок ноги врозь.	1
47	<i>Контрольные упражнения.</i> Акробатическая комбинация из 5-6 упражнений.	1
48	Акробатические комбинации «3 лишний». Подведение итогов.	1
Гимнастика (8 часа) Подвижные игры(4 часа)		
49	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой и подвижными играми.	1
50	Подъём согнутых ног на перекладине и шведской стенке.	1
51	Прыжки на скакалке, сгибание рук в упоре от скамьи в 3 подхода.	1
52	Упражнение на гибкость. Эстафеты с мячом.	1
53	Гимнастический мост, стойка.	1
54	Подъём прямых ног на перекладине и шведской стенке.	1

55	Акробатические упражнения. «Перестрелка».	1
56	Лазание по гимнастической стенке.	1
57	Гимнастическая полоса препятствий. Перестрелка.	1
58	<i>Контрольные упражнения.</i> Лазание по гимнастическому канату.	1
59	Акробатические комбинации.	1
60	Акробатические упражнения. «Перестрелка».	1
Баскетбол (16 часов)		
61	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.	1
62	Метание в вертикальную цель.	1
63	Подвижная игра «Самый меткий». Бросок в кольцо.	1
64	Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
65	Метание в горизонтальную цель.	1
66	Ведение мяча змейкой между кеглями.	1
67	Боковой голоп в парах с передачей мяча.	1
68	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1
69	Ведение мяча, 2 шага бросок в кольцо.	1
70	Подвижная игра «Мяч водящему», «Кто больше забьёт»	1
71	Подвижная игра: «Передал – садись», «Самый меткий»	1
72	Эстафеты с баскетбольным мячом в 2 шеренги.	1
73	Ведение мяча змейкой между кеглями и бросок в кольцо.	1
74	Челночный бег по линиям.	1
75	Подвижные игры с баскетбольным мячом: «Передал – Садись», «Кто быстрее».	1
76	<i>Контрольное упражнение.</i> Броски по кольцу, игра в пасс.	1
Лёгкая атлетика (24 часа)		
77	Прыжок в длину с места в полную силу.	1
78	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
79	Челночный бег по полосам-техника.	1
80	Челночный бег с набивным мячом.	1
81	Прыжок в длину с места. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине.	1
82	Прыжок в длину. Прыжки на скакалке.	1
83	Челночный бег, дистанция 3*10.П/и «Салки»	1
84	Челночный бег, дистанция 3*10 . Прыжки с длин. скакалкой.	1
85	Техника прыжка через планку.	1
86	Техника бега на 30 метров. Метание в цель.	1
87	Техника бега на 30 метров парами.	1
88	Бег с препятствиями. Прыжки на скакалке.	1
89	Бег с препятствиями. Прыжки на скакалке.	1

90	Прыжки на скакалке-зачёт,30 секунд.	1
91	Техника безопасности на спорт площадке. Бег 30 метров.	1
92	Бег 30 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
93	Бег 60 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
94	<i>Промежуточная аттестация</i>	1
95	Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1
96	Подтягивание на перекладине (мальчики). Вис на перекладине (девочки). Подвижная игра: «Салки».	1
97	Прыжки через планку. Челночный бег-3/3.Перестрелка.	1
98	Метание малого мяча на дальность.	1
99	Бег 30 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
100	Челночный бег по полосам.	1
101	<i>Контрольное упражнение.</i> Подтягивание на перекладине (мальчики). Вис на перекладине (девочки).	1
102	Бег 30 метров-зачёт. Подведение итогов за год.	1

3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика (13часов)		
1	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми на основе легкой атлетики. Подвижные игры «№3 лишний», «Мяч водящему».	1
2	Высокий старт. Бег с ускорениями.	1
3	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1
4	Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 15 м. Игра «Удочка», «Догони свою пару».	1
5	Прыжки в высоту с разбега.	1
6	Прыжки в высоту с разбега.	1
7	Бег 400 м. в равномерном темпе без учета времени.	1
8	Размыкание и смыкание приставным шагом, бег 30 м на скорость.	1
9	Прыжки на скакалке 30 секунд. Перестроение из 1 колонны с расхождением в разные стороны и смыкание.	1
10	<i>Контрольные упражнения.</i> Легкоатлетическая полоса препятствий, техника челночного бега 3*10м.	1
11	Бег с изменением направления. Подвижные игры «Мини-баскетбол», «Имена».	1
12	Лазание по шведской стенке с угла на угол, челночный бег.	1
13	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1
Баскетбол (7 часов) Гимнастика(4часа)		
14	Правила техники безопасности и профилактика травматизма в спортивный играх.	1

15	Ведение баскетбольного мяча.	1
16	Броски в кольцо. Подвижные игры: «Мини-баскетбол», «Перестрелка».	1
17	Ведение змейкой, пас мяча от груди в парах.	1
18	Броски в кольцо. Прыжки на скакалке 30 сек-зачёт. Подвижные игры: «Мини-баскетбол», «Перестрелка».	1
19	Прыжок в длину с места. Челночный бег по диагонали Подвижные игры: «Стоп», «Самый меткий».	1
20	Метание в цель.	1
21	Подтягивание на турнике. Разные виды ходьбы. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
22	Отжимание от пола и скамейки, подъём туловища из исходного положения лёжа на спине. Ведение мяча.	1
23	Командная игра «Мини баскетбол»	1
24	<i>Контрольные упражнения.</i> Ведение мяча, 2 шага-бросок в кольцо. Подведение итогов.	1
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа) Подвижные игры(8часов)		
25	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики	1
26	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1
27	Подвижные игры «Охотники», «Дай пас»	1
28	Техника прыжка в длину с места. «Перестрелка».	1
29	Гибкость- наклон вперёд не сгибая ног в коленях. Метание в цель.	1
30	Подвижные игры в парах «Хвост дракона», «Ворота»	1
31	Метание в цель (мишень) с 4-5 м. Гимнастический мост.	1
32	Теория: «Здоровье и физическое развитие человека», строение тела.	1
33	Вис на перекладине –девочки, подтягивание –мальчики.	1
34	Подтягивание на низкой перекладине.	1
35	<i>Контрольные упражнения.</i> Метание в вертикальную цель правой, левой рукой.	1
36	Подвижная игра Перестрелка.	1
37	Лазание по гимнастической стенке.	1
38	Кувырок вперёд в группировке.	1
39	Кувырок вперёд в группировке.	1
40	Подвижные игры «Передал-садись», «Удочка»	1
41	Кувырок вперёд в группировке.	1
42	Лазание по гимнастическому канату.	1
43	П.И «Перестрелка с 2 мячами»	1
44	Перелазание через гимнастического козла, опорный прыжок ноги врозь.	1
45	Перелазание через гимнастического козла, опорный прыжок ноги врозь.	1
46	<i>Контрольные упражнения.</i> Прыжки с разбега через планку.	1
47	Перелазание через гимнастического козла, опорный прыжок ноги врозь.	1

Волейбол (15 часов)		
48	Техника безопасности и профилактика травматизма на уроке во время спортивных игр.	1

49	Подача мяча верхняя, боковая. Правила «Пионербола»	1
50	Подача мяча через сетку, сгибание рук в упоре от скамьи в 3 подхода.	1
51	Передача мяча в парах, подача через сетку.	1
52	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячом.	1
53	Подъём прямых ног на перекладине и шведской стенке.	1
54	Командная игра по упрощённым правилам.	1
55	Броски мяча в парах. Лазание по гимнастическому канату.	1
56	Гимнастическая полоса препятствий.	1
57	Пионербол. Правила игры.	1
58	Гимнастическая полоса препятствий. Мини-волейбол.	1
59	Акробатические упражнения. «Перестрелка».	1
60	Мини-волейбол. Комплекс упражнений на ПВХ.	1
61	Акробатические упражнения. «Мяч через сетку».	1
62	<i>Контрольное упражнение.</i> Подтягивание на перекладине (мальчики). Вис на перекладине (девочки).	1
Баскетбол (13 часов)		
63	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.	1
64	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно.	1
65	Подвижная игра «Попади в кольцо». Правила игры.	1
66	Правила игры Баскетбол.	1
67	Ведение мяча змейкой, повороты.	1
68	Подвижная игра «Попади в кольцо», «Мини-баскетбол».	1
69	Ведение, 2 шага бросок в кольцо.	1
70	Ведение баскетбольного мяча в беге, 2 шага – бросок в кольцо.	1
71	Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1
72	Ведение мяча, пас с низу в парах.	1
73	Передача мяча верхняя в парах.	1
74	<i>Контрольное упражнение.</i> Верхняя передача приставным шагом в парах, нападение.	1
75	Игра Баскетбол по упрощённым правилам.	1
Лёгкая атлетика (24 часа)		
76	Т.Б. на уроке. Челночный бег 3\3. Попади в цель.	1
77	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
78	Прыжок в высоту с прямого разбега боком.	1
79	Метание мешочка с песком в горизонтальную цель.	1
80	Прыжок в длину с места. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине.	1
81	Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине.	1
82	Челночный бег с набивным мячом.	1
83	Челночный бег, дистанция 3*10. Прыжки со скакалкой.	1

84	Бег с отягощением (1кг). Мини-футбол.	1
85	Метание мяча 1 кг. В даль из-за головы.	1
86	Техника бега на 200, 400 метров.	1
87	Метание в горизонтальную цель.	1
88	Ч/бег с отягощением. Метание в цель.	1
89	Бег с препятствиями. Прыжки со скакалкой.	1
90	Техника безопасности на спортплощадке. Бег 30 метров.	1
91	Бег 30 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
92	Бег 60 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
93	Бег с передачей эстафетной палочки.	1
94	<i>Промежуточная аттестация</i>	1
95	Подтягивание на низкой перекладине.	1
96	Подтягивание на перекладине (мальчики). Вис на перекладине (девочки). Прыжки со скакалкой. П.игра: «Салки».	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	<i>Контрольное упражнение.</i> Бег 30,60 метров	1
99	Бег 60метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
100	Бег 30,60 метров. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
101	Эстафета 50 метров по 4 человека. Прыжок с разбега.	1
102	Передача эстафеты. Метание мяча в даль. Подведение итогов за год.	1

4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика (12часов)		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
2	Бег на короткие дистанции. 30, 60 метров.	1
3	Бег на короткие дистанции. 30, 60 метров.	1
4	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1
5	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1
6	Бег 30 метров.Зачёт.	1
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
8	Техника бега на 200, 400 метров.	1
9	Техника бега на 200, 400 метров.	1
10	<i>Контрольные упражнения.</i> Челночный бег 3/4.	1
11	Акробатическая комбинация.	1
12	Низкая перекладина-подъём туловища. Челночный бег 3/3.	1

Баскетбол (8 часов). Подвижные игры(4 часа).		
13	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми.	1
14	Ведение мяча змейкой, повороты.	1
15	Баскетбол. Упрощённые правила игры.	1
16	Передача мяча верхняя в парах.	1
17	Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке.	1
18	Ведение мяча на месте. Челночный бег.	1
19	Ведение мяча,2 шага-бросок.	1
20	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал – садись».	1
21	Передача мяча двумя руками –нижняя. Подвижная игра «Мяч-водящему».	1
22	<i>Контрольные упражнения.</i> Стойка баскетболиста, нападение в парах.	1
23	Ведение мяча на месте. Подтягивание на перекладине.	1
24	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов). Подвижные игры (8 часов).		
25	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики	1
26	Опорный прыжок ноги врозь.	1
27	Опорный прыжок ноги врозь.	1
28	Стойка на лопатках,гимнастический мост. П/И «Пятнашки»	1
29	Кувырок вперёд в группировке.	1
30	Кувырок назад в группировке.	1
31	Акробатическая комбинация. П.и «Школа мяча»	1
32	2 кувырка слитно в упор присев.	1
33	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине.	1
34	2 кувырка слитно в упор присев вперёд и назад.	1
35	Метание в цель (мишень) с 4-5 м. Гимнастический мост.	1
36	Лазание по гимнастическому канату и шведской стенке.	1
37	Лазание по шведской стенке одноимённым способом. Перестрелка.	1
38	Стойка на лопатках, кувырок назад.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1
40	Метание в цель (мишень) с 4-5 м. Стойка на лопатках.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1
42	Прыжки в длину с места.	1
43	Два кувырка слитно в упор присев вперёд и назад. П.и. «Стоп»	1
44	Вис, подъём на низкой перекладине. П.и. «Космонавты»	1
45	Подъём туловища из положения лёжа.	1
46	Отжимание от пола и скамейки, подъём туловища из исходного положения лёжа на спине.	1

47	Акробатические упражнения. «Перестрелка».	1
48	<i>Контрольные упражнения.</i> Акробатическая комбинация. Подведение итогов.	1
Пионербол (10 часов). Гимнастика (5 часов)		
49	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми	1
50	Правила игры в «Пионербол». Стойки и передвижения.	1
51	Бросок мяча через сетку . Стойки и передвижения.	1
52	Правила игры Пионербол.	1
53	Пионербол. Ловля и передачи мяча в парах на месте через сетку.	1
54	Пионербол. Ловля и передачи мяча в парах на месте.	1
55	Упражнение на гибкость стоя на скамейке.	1
56	Нападающий бросок после двух шагов.	1
57	Передачи мяча через сетку на расстоянии 3-4 метров.	1
58	Подъем прямых и согнутых ног на перекладине поочередно.	1
59	Подача верхняя и боковая.	1
60	Передача волейбольного мяча в парах над головой.	1
61	<i>Контрольные упражнения.</i> Нападающий бросок после двух шагов.	1
62	Пионербол. Учебная игра.	1
63	Правила игры «Мини-волейбол». Командная игра.	1
Баскетбол (10 часов).Подвижные игры(6 часов).		
64	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными и спортивными играми. Стойка баскетболиста.	1
65	Перемещение в стойке. Ведение мяча по прямой.	1
66	Ведения мяча змейкой правой и левой рукой.	1
67	Ведение мяча, нижняя передача.	1
68	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Передал – садись».	1
69	Броски в кольцо, игра в пас.	1
70	Передачи и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Кто быстрее».	1
71	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
72	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
73	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
74	Подвижные игры: "Передал садись", "Самый меткий"	1
75	Бросок мяча по кольцу. Эстафета с броском баскетбольного мяча по кольцу.	1
76	<i>Контрольные упражнения.</i> Ведения баскетбольного мяча, 2 шага-бросок в кольцо. Подведение итогов.	1
Лёгкая атлетика (15 часа)		
77	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и правила поведения. Прыжок с разбега через планку.	1
78	Челночный бег 3/3.Прыжок в длину	1

79	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и правила поведения. Челночный бег 3/3.	1
80	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	1
81	Метание дроба из разных исходных положений.	1
82	Челночный бег с набивным мячом. Подтягивание на низкой перекладине-хват сверху.	1
83	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
85	Вис на турнике-девочки, подтягивание-мальчики.	1
86	Челночный бег, дистанция 3*10.	1
87	Техника бега на 60, 100 метров.	1
88	Техника метание теннисного мяча вдаль.	1
89	Техника бега на 200, 400 метров.	1
90	Бег с препятствиями.	1
91	Прыжок в длину с разбега.	1
92	Метание в даль.Ч/бег.	1
93	Прыжки на короткой и длинной скакалке. Зачёт.Ч/бег 3/10	1
94	Бег 0,5 км на выносливость. Перестрелка.	1
95	<i>Промежуточная аттестация</i>	1
96	Бег с препятствиями, прыжок в длину.	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	<i>Контрольные упражнения.</i> Бег 30,60 метров.	1
99	Бег с передачей эстафетной палочки.	1
100	Бег 1000 метров без учёта времени.	1
101	Бег 30,60 метров.	1
102	Эстафета 50 метров по 4 человека. Прыжок с разбега. Подведение итогов.	1