

*Приложение к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
утвержденной приказом ОУ от 10.06.2019г. №281*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16  
с углубленным изучением отдельных предметов»

**Рабочая программа по учебному курсу  
«Физическая культура»  
для 1 - 4 классов  
(базовый уровень)**

*Составитель: Стуканская Надежда Анатольевна,  
учитель физической культуры*

Старый Оскол  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1- 4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019».

Рабочая программа по учебному курсу рассчитана на 270 часов на 4 года обучения (по 2 часа в неделю): 1 класс – 66 ч. (33 учебных недели); 2 класс – 68 ч. (34 учебных недели); 3 класс - 68 ч. (34 учебных недели); 4 класс - 68 ч. (34 учебных недели).

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

- входной контроль -1;
- рубежный контроль -1;
- 1 класс - учебный норматив - 5;
- 2 класс - учебный норматив - 10;
- 3 класс - учебный норматив - 10;
- 4 класс - учебный норматив - 10;
- итоговый контроль -1.

Внесены изменения: учебный материал раздела «Лыжные гонки» из-за отсутствия условий для преподавания перераспределяется на изучение раздела «Легкая атлетика» и планируется в осенне - весенний период. В раздел «Подвижные и спортивные игры» добавлены игровые задания на материале игры «Лапта».

Реализация рабочей программы обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

- Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях – 7-е изд., М.: «Просвещение», 2019;
- Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации/ В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2019.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **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 приемы 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### *Знания о физической культуре (в процессе уроков)*

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

### *Физическое совершенствование*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно - оздоровительная деятельность - 1 класс**

### **1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).**

Когда и как возникла физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).

*Легкая атлетика.* Короткая дистанция. Бег на скорость. Бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Правила безопасности во время занятий.

*Гимнастика.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Подвижные и спортивные игры.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

### **2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).**

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.

### **3. Физическое совершенствование.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке

гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки;

повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### **Легкая атлетика**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя (змейкой, по кругу, спиной вперед), коротким, средним, длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\*5 м., 3\*10 м., эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м.).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30 - 40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2 м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-

вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; 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\*2м.) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин.). Соревнования на короткие дистанции (до 30м.). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Подвижные и спортивные игры**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).*

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Овладение элементарными умениями в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».*

*Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.*

## **Спортивно - оздоровительная деятельность - 2 класс**

### **1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).**

Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание.

*Легкая атлетика.* Короткая дистанция. Бег на скорость. Бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Правила безопасности во время занятий.

*Гимнастика.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Подвижные и спортивные игры.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

### **2. Способы физической культуры (в процессе уроков).**

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.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### **Легкая атлетика**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с



коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя (змейкой, по кругу, спиной вперед), коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\*5 м., 3\*10 м., эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования (до 60 м.).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30 - 40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2 м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; 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 м.) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин.). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м.). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### **Подвижные и спортивные игры**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».*

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).*

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».*

*Овладение элементарными умениями в метании и ловле мяча; ловле мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударах битой по мячу. Игра лапта.*

*Закрепление и совершенствование метания и ловли мяча; ловли мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударов битой по мячу.*

*Овладение элементарными умениями в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».*

*Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.*

### **Спортивно - оздоровительная деятельность - 3 класс**

#### **1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).**

Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Твои физические способности. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.

*Легкая атлетика.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Гимнастика.* Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Правила безопасности во время занятий.

*Подвижные и спортивные игры.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

#### **2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).**

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.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на

коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

*Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

### **Легкая атлетика**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15 - 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### **Подвижные и спортивные игры**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры 1 «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

*Овладение элементарными умениями в метании и ловле мяча; ловле мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; в осаливании игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно; ударах битой по мячу.* Игра лапта.

*Закрепление и совершенствование метания и ловли мяча; ловли мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; осаливания игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно; ударов битой по мячу.*

#### **Спортивно - оздоровительная деятельность - 4 класс**

##### **1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).**

Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

*Легкая атлетика.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Гимнастика.* Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Правила безопасности во время занятий.

*Подвижные и спортивные игры.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

## **2. Способы физической деятельности (в процессе уроков).**

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.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене,

сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

*Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

### **Легкая атлетика**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15 - 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-

за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Подвижные и спортивные игры**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры 1 «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

*Овладение элементарными умениями в метании и ловле мяча; ловле мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; в осаливании игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно; ударах битой по мячу. Игра лапта.*

*Закрепление и совершенствование метания и ловли мяча; ловли мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; осаливания игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно; ударов битой по мячу.*

### **Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 1-х классов**

| №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения        | Уровень      |              |           |              |              |           |
|----------|----------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|
|          |                                  | низкий       | средний      | высокий   | низкий       | средний      | высокий   |
|          |                                  | мальчики     |              |           | девочки      |              |           |
| 1.       | Бег 30 м с<br>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 |
| 2.       | Прыжок в длину с<br>места, см    | 105 –<br>114 | 115 –<br>117 | 118 – 120 | 116 –<br>118 | 113 –<br>115 | 95 – 112  |

|    |                                         |                   |      |     |      |      |      |
|----|-----------------------------------------|-------------------|------|-----|------|------|------|
| 3. | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, | 3                 | 9    | 15  | 2    | 4    | 8    |
| 4. | Челночный бег 3х10 м.                   | 11,2              | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,2 |
| 5. | Бег 1000 м.                             | Без учета времени |      |     |      |      |      |

#### Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 2-х классов

| № п/п | Контрольные упражнения                    | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|-------|-------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|       |                                           | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1     | Бег 30 м с высокого старта, с             | 7.2      | 6.5  | 5.8  | 7.3     | 6.7  | 6.0  |
| 2     | Прыжок в длину с места, см                | 110      | 145  | 160  | 90      | 130  | 150  |
| 3     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 5        | 11   | 17   | 2       | 5    | 9    |
| 4     | Челночный бег 3х10 м.                     | 10.4     | 10.0 | 9.1  | 11.3    | 10.7 | 9.9  |
| 5     | Бег 1000 м.                               | 7.00     | 6.00 | 5.20 | 7.10    | 6.40 | 6.00 |

#### Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 3-х классов

| № п/п | Контрольные упражнения                    | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|-------|-------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|       |                                           | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1     | Бег 30 м с высокого старта, с             | 7.2      | 6.5  | 5.8  | 7.3     | 6.7  | 6.0  |
| 2     | Прыжок в длину с места, см                | 120      | 150  | 175  | 110     | 140  | 160  |
| 3     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 7        | 13   | 19   | 3       | 6    | 9    |
| 4     | Челночный бег 3х10 м.                     | 10.4     | 10.0 | 9.1  | 11.3    | 10.7 | 9.9  |
| 5     | Бег 1000 м.                               | 6.50     | 5.50 | 5.10 | 7.00    | 6.30 | 5.50 |

#### Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 4-х классов

| № п/п | Контрольные упражнения                    | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|-------|-------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|       |                                           | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1     | Бег 30 м с высокого старта, с             | 6.6      | 5.8  | 5.4  | 6.6     | 6.0  | 5.5  |
| 2     | Прыжок в длину с места, см                | 130      | 160  | 185  | 120     | 150  | 170  |
| 3     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 9        | 15   | 21   | 4       | 7    | 16   |
| 4     | Челночный бег 3х10 м.                     | 9.9      | 9.3  | 8.8  | 10.3    | 9.8  | 9.1  |
| 5     | Бег 1000 м.                               | 6.45     | 5.40 | 5.00 | 6.50    | 6.20 | 5.40 |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

| № п/п                             | № урока в разделе | Наименование раздела (темы) и тем каждого урока                                                                                                                                                                      | Часы учебного времени |
|-----------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                      |                       |
| 1                                 | 1                 | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре «Когда и как возникла физическая культура и спорт». Игра «Змейка»                                                 | 1                     |
| 2                                 | 2                 | Знания о физической культуре «Современные Олимпийские игры». Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Игра «Пятнашки» | 1                     |
| 3                                 | 3                 | Знания о физической культуре «Короткая дистанция». Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук. Игра «Два мороза»                                                                                             | 1                     |



|                                               |    |                                                                                                                                                                                             |   |
|-----------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4                                             | 4  | Знания о физической культуре «Бег на скорость». Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Салки-догонялки»                                                                      | 1 |
| 5                                             | 5  | Знания о физической культуре «Бег на выносливость». Бег змейкой, по кругу, спиной вперед. Игра «Салки»                                                                                      | 1 |
| 6                                             | 6  | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения зрительной гимнастики. Игра «Лисы и куры»                                                     | 1 |
| 7                                             | 7  | Знания о физической культуре «Названия прыжкового инвентаря». Прыжки на одной и на двух ногах на месте. Игра «Ящерица»                                                                      | 1 |
| 8                                             | 8  | Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Игра «Выбивало»                                                                                                                      | 1 |
| 9                                             | 9  | Равномерный, медленный, до 3-4 мин. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Игра «К своим флажкам»                                                                                     | 1 |
| 10                                            | 10 | Знания о физической культуре «Названия метательных снарядов». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м. Игра «Воробы и вороны»                          | 1 |
| 11                                            | 11 | Метание малого мяча с места на дальность Эстафеты. ОРУ. Игра «Ящерица»                                                                                                                      | 1 |
| 12                                            | 12 | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Игра «Воробы и вороны»                                                                                                   | 1 |
| 13                                            | 13 | Челночный бег 3*5 м. Эстафеты с бегом на скорость (расстояние до 30м.). Игра «Змейка»                                                                                                       | 1 |
| 14                                            | 14 | Равномерный бег 4 мин. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                                                                                             | 1 |
| <b>Подвижные и спортивные игры – 10 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                             |   |
| 15                                            | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты                                                                                      | 1 |
| 16                                            | 2  | Знания о физической культуре «Что такое физическая культура». Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                      | 1 |
| 17                                            | 3  | Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                   | 1 |
| 18                                            | 4  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                                                                   | 1 |
| 19                                            | 5  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                                                     | 1 |
| 20                                            | 6  | Знания о физической культуре «Названия и правила игр». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | 1 |
| 21                                            | 7  | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                          | 1 |
| 22                                            | 8  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры «Прыгающие воробушки», «Рыбки»                                                                                                        | 1 |
| 23                                            | 9  | Знания о физической культуре «Инвентарь, оборудование». Игра «Быстро по местам»                                                                                                             | 1 |
| 24                                            | 10 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты                                                                                                                                     | 1 |

| <b>Гимнастика – 12 часов</b>     |    |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|----------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 25                               | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие гибкости. Игра «Пройти бесшумно»                                                                                                               | 1 |
| 26                               | 2  | Освоение строевых упражнений. Основная стойка. ОРУ с мячами. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке. Игра «Салки-догонялки»                                             | 1 |
| 27                               | 3  | Знания о физической культуре «Названия снарядов и гимнастических элементов». Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты лёжа на животе, из упора стоя на коленях. Игра «Петрушка на скамейке»                                  | 1 |
| 28                               | 4  | Знания о физической культуре «Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков». Размыкание на вытянутые в стороны руки. Кувырок вперёд. Игра «Через холодный ручей»                                                                                    | 1 |
| 29                               | 5  | Знания о физической культуре «Осанка». Повороты направо, налево. Упражнения в висе стоя и лёжа. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Салки»                                                                                                   | 1 |
| 30                               | 6  | Знания о физической культуре «Значение напряжения и расслабления мышц». ОРУ с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Стойка на лопатках согнув ноги. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Раки» | 1 |
| 31                               | 7  | <b>Рубежный контроль. Тестирование.</b> Перекат из стойки на лопатках согнув ноги вперёд в упор присев. Игра «Бой петухов»                                                                                                                       | 1 |
| 32                               | 8  | Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!». Вис на согнутых руках. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке                                                                                                   | 1 |
| 33                               | 9  | Вводный инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре «Режим дня». Лазанье по канату. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Лисы и куры»                                                                                                | 1 |
| 34                               | 10 | Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Ниточка и иголочка»                                                              | 1 |
| 35                               | 11 | Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Альпинисты»                                                                                         | 1 |
| 36                               | 12 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Ниточка и иголочка»                                                                                                                                              | 1 |
| <b>Подвижные игры – 16 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| 37                               | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                                                  | 1 |
| 38                               | 2  | Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                                                                        | 1 |
| 39                               | 3  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                                                                                                                        | 1 |
| 40                               | 4  | Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы                                                                                                                             | 1 |

|                                   |    |                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                   |    | в огороде», «Лисы и куры».                                                                                                                                                                           |   |
| 41                                | 5  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                                 | 1 |
| 42                                | 6  | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                   | 1 |
| 43                                | 7  | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                             | 1 |
| 44                                | 8  | Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                                  | 1 |
| 45                                | 9  | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                                                                        | 1 |
| 46                                | 10 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча»                                                                                                       | 1 |
| 47                                | 11 | Знания о физической культуре «Твой организм». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча»                            | 1 |
| 48                                | 12 | <b>Учебный норматив №1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</b> Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч» | 1 |
| 49                                | 13 | Овладение элементарными умениями в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижная игра «Точная передача»                                   | 1 |
| 50                                | 14 | Овладение элементарными умениями в ударах по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Точная передача»                                                                                            | 1 |
| 51                                | 15 | <b>Учебный норматив №2. Челночный бег 3х10 м.</b> Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игры «Точный расчет». Эстафеты         | 1 |
| 52                                | 16 | Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игры «Точный расчет». Эстафеты                                     | 1 |
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                      |   |
| 53                                | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 4 мин. Игра «Салки-догонялки»                                                                                                            | 1 |
| 54                                | 2  | Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <b>Учебный норматив №3. Прыжок в длину с места</b>                                                                                               | 1 |
| 55                                | 3  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 4 мин. Игра «Белые медведи»                                                                                                  | 1 |
| 56                                | 4  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                                                 | 1 |
| 57                                | 5  | <b>Учебный норматив №4. Бег 30 м с высокого старта.</b> Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров»                                                                                                      | 1 |
| 58                                | 6  | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки                                                                    | 1 |

|    |    |                                                                                                                                                       |   |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 59 | 7  | Равномерный бег 4 мин. Прыжки в парах. Преодоление естественных препятствий. Встречные эстафеты. Игра «Смена сторон»                                  | 1 |
| 60 | 8  | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Игра «Салки-догонялки» | 1 |
| 61 | 9  | <b>Учебный норматив №5. Бег 1000 м.</b> Игра «Салки-догонялки»                                                                                        | 1 |
| 62 | 10 | Метание малого мяча с места. Игра «Перестрелка»                                                                                                       | 1 |
| 63 | 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 4-5 м. Игра «Воробьи и вороны»                                          | 1 |
| 64 | 12 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                               | 1 |
| 65 | 13 | <b>Итоговый контроль. Тестирование.</b> Равномерный бег 4 мин. Игра «Футбол»                                                                          | 1 |
| 66 | 14 | Самостоятельные занятия. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                                   | 1 |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

| №<br>п/п                          | №<br>урока в<br>разделе | Наименование раздела (темы) и тем каждого урока                                                                                                                            | Часы<br>учебного<br>времени |
|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |                         |                                                                                                                                                                            |                             |
| 1                                 | 1                       | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре «Сердце и кровеносные сосуды». Игра «Змейка»                            | 1                           |
| 2                                 | 2                       | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Игра «Пятнашки»                    | 1                           |
| 3                                 | 3                       | <b>Входной контроль. Тестирование.</b> Знания о физической культуре «Короткая дистанция». Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук. Игра «Два мороза»            | 1                           |
| 4                                 | 4                       | Знания о физической культуре «Бег на скорость». Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Салки-догонялки»                                                     | 1                           |
| 5                                 | 5                       | <b>Учебный норматив №1. Бег 30 м с высокого старта.</b> Знания о физической культуре «Бег на выносливость». Бег змейкой, по кругу, спиной вперед. Игра «Салки»             | 1                           |
| 6                                 | 6                       | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения зрительной гимнастики. Игра «Лисы и куры»                                    | 1                           |
| 7                                 | 7                       | <b>Учебный норматив №2. Прыжок в длину с места.</b> Знания о физической культуре «Названия прыжкового инвентаря». Прыжки на одной и на двух ногах на месте. Игра «Ящерица» | 1                           |
| 8                                 | 8                       | Челночный бег 3*5 м. Эстафеты с бегом на скорость (расстояние до 30м.). Игра «Змейка»                                                                                      | 1                           |
| 9                                 | 9                       | <b>Учебный норматив №3. Челночный бег 3х10 м.</b> Равномерный, медленный, до 3-4 мин. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Игра «К своим флажкам»                  | 1                           |
| 10                                | 10                      | Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Игра «Выбивало»                                                                                                     | 1                           |
| 11                                | 11                      | Знания о физической культуре «Названия метательных снарядов».                                                                                                              | 1                           |

|                                               |    |                                                                                                                                                                                                                 |   |
|-----------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                               |    | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м. Игра «Воробьи и вороны»                                                                                                           |   |
| 12                                            | 12 | Метание малого мяча с места на дальность Эстафеты. ОРУ. Игра «Ящерица»                                                                                                                                          | 1 |
| 13                                            | 13 | <b>Учебный норматив №4. Бег 1000 м.</b> Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Игра «Воробьи и вороны»                                                                              | 1 |
| 14                                            | 14 | Равномерный бег 4 мин. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>Подвижные и спортивные игры – 10 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                                 |   |
| 15                                            | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты                                                                                                          | 1 |
| 16                                            | 2  | Знания о физической культуре «Органы чувств». Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                          | 1 |
| 17                                            | 3  | <b>Учебный норматив №5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</b> Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»     | 1 |
| 18                                            | 4  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                                                                                       | 1 |
| 19                                            | 5  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                                                                         | 1 |
| 20                                            | 6  | Знания о физической культуре «Названия и правила игр». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                     | 1 |
| 21                                            | 7  | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                              | 1 |
| 22                                            | 8  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игры «Прыгающие воробушки», «Рыбки»                                                                                                                            | 1 |
| 23                                            | 9  | Знания о физической культуре «Инвентарь, оборудование» Игра «Быстро по местам»                                                                                                                                  | 1 |
| 24                                            | 10 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты                                                                                                                                                         | 1 |
| <b>Гимнастика – 12 часов</b>                  |    |                                                                                                                                                                                                                 |   |
| 25                                            | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие гибкости. Игра «Пройти бесшумно»                                                                              | 1 |
| 26                                            | 2  | Освоение строевых упражнений. Основная стойка. ОРУ с мячами. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке. Игра «Салки-догонялки»            | 1 |
| 27                                            | 3  | Знания о физической культуре «Названия снарядов и гимнастических элементов». Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты лёжа на животе, из упора стоя на коленях. Игра «Петрушка на скамейке» | 1 |
| 28                                            | 4  | Знания о физической культуре «Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков». Размыкание на вытянутые в стороны руки.                                                                                               | 1 |

|                                  |    |                                                                                                                                                                                               |   |
|----------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                  |    | Кувырок вперёд. Игра «Через холодный ручей»                                                                                                                                                   |   |
| 29                               | 5  | Повороты направо, налево. Упражнения в висе стоя и лёжа. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Салки»                                                                 | 1 |
| 30                               | 6  | ОРУ с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Стойка на лопатках согнув ноги. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Раки»                   | 1 |
| 31                               | 7  | <b>Рубежный контроль. Тестирование.</b> Перекат из стойки на лопатках согнув ноги вперёд в упор присев. Игра «Бой петухов»                                                                    | 1 |
| 32                               | 8  | Знания о физической культуре «Личная гигиена». Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!». Вис на согнутых руках. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке | 1 |
| 33                               | 9  | Вводный инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре «Закаливание». Лазанье по канату, по гимнастической стенке одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Лисы и куры»        | 1 |
| 34                               | 10 | Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Освоение навыков равновесия. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра «Ниточка и иголочка»                                                          | 1 |
| 35                               | 11 | Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Альпинисты»              | 1 |
| 36                               | 12 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Ниточка и иголочка»                                                                                           | 1 |
| <b>Подвижные игры – 18 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                               |   |
| 37                               | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                               | 1 |
| 38                               | 2  | Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                     | 1 |
| 39                               | 3  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                                                                     | 1 |
| 40                               | 4  | Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»                                                |   |
| 41                               | 5  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                          | 1 |
| 42                               | 6  | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                            | 1 |
| 43                               | 7  | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                      | 1 |
| 44                               | 8  | Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                           | 1 |
| 45                               | 9  | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры «Играй,                                                                                                                                      | 1 |

|                                   |    |                                                                                                                                                                             |   |
|-----------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                   |    | играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                                                                                                        |   |
| 46                                | 10 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча»                                                                              | 1 |
| 47                                | 11 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча»                                                 | 1 |
| 48                                | 12 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч»                                          | 1 |
| 49                                | 13 | Овладение элементарными умениями в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижная игра «Точная передача»          | 1 |
| 50                                | 14 | <b>Учебный норматив №6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</b> Овладение элементарными умениями в ударах по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Точная передача» | 1 |
| 51                                | 15 | Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игры «Точный расчет». Эстафеты                                  | 1 |
| 52                                | 16 | Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игры «Точный расчет». Эстафеты            | 1 |
| 53                                | 17 | Овладение элементарными умениями в метании и ловле мяча; ловле мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударах битой по мячу. Игра лапта                           | 1 |
| 54                                | 18 | Закрепление и совершенствование метания и ловли мяча; ловли мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударов битой по мячу. Игра лапта                              | 1 |
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |    |                                                                                                                                                                             |   |
| 55                                | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. <b>Учебный норматив №7. Бег 30 м с высокого старта.</b> Игра «Салки-догонялки»                                                  | 1 |
| 56                                | 2  | Равномерный бег 4 мин. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Игра «Салки-догонялки»                                                                           | 1 |
| 57                                | 3  | <b>Учебный норматив №8. Челночный бег 3x10 м.</b> Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 4 мин. Игра «Белые медведи»                       | 1 |
| 58                                | 4  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                        | 1 |
| 59                                | 5  | <b>Учебный норматив №9. Прыжок в длину с места.</b> Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров»                                                                                 | 1 |
| 60                                | 6  | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки                                           | 1 |
| 61                                | 7  | Равномерный бег 4 мин. Прыжки в парах. Преодоление естественных препятствий. Встречные эстафеты. Игра «Смена сторон»                                                        | 1 |
| 62                                | 8  | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Игра «Салки-догонялки»                       | 1 |
| 63                                | 9  | <b>Итоговый контроль. Тестирование.</b> Равномерный бег 4 мин. Игра «Футбол»                                                                                                | 1 |
| 64                                | 10 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.                                                                                                                  | 1 |

|    |    |                                                                                                                         |   |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |    | Игра «Салки-догонялки»                                                                                                  |   |
| 65 | 11 | Метание малого мяча с места. Игра «Перестрелка»                                                                         | 1 |
| 66 | 12 | <b>Учебный норматив №10. Бег 1000 м.</b> Игра «Воробьи и вороны»                                                        | 1 |
| 67 | 13 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» | 1 |
| 68 | 14 | Самостоятельные занятия. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                     | 1 |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

| № п/п                                         | № урока в разделе | Наименование раздела (темы) и тем каждого урока                                                                                                                                                             | Часы учебного времени |
|-----------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b>             |                   |                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 1                                             | 1                 | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Змейка»                                                                                                                         | 1                     |
| 2                                             | 2                 | Знания о физической культуре «Мозг и нервная система». Игра «Пятнашки»                                                                                                                                      | 1                     |
| 3                                             | 3                 | <b>Входной контроль. Тестирование.</b> Знания о физической культуре «Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Игра «Два мороза»                                                                         | 1                     |
| 4                                             | 4                 | Знания о физической культуре «Темп, длительность бега». Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м. Игра «Салки-догонялки»                                                 | 1                     |
| 5                                             | 5                 | <b>Учебный норматив №1. Бег 30 м.</b> Знания о физической культуре «Влияние бега на состояние здоровья». Игра «Салки»                                                                                       | 1                     |
| 6                                             | 6                 | Прыжок в длину с места. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Упражнения зрительной гимнастики. Игра «Лисы и куры»                                                     | 1                     |
| 7                                             | 7                 | Челночный бег 3*5 м. Эстафеты с бегом на скорость (расстояние до 30 м.). Игра «Змейка»                                                                                                                      | 1                     |
| 8                                             | 8                 | <b>Учебный норматив №2. Челночный бег 3x10 м.</b> Знания о физической культуре «Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях». Прыжки с поворотом на 180°, с высоты до 60 см. Игра «Ящерица» | 1                     |
| 9                                             | 9                 | Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Игра «Выбивало»                                                                                                                                      | 1                     |
| 10                                            | 10                | <b>Учебный норматив №3. Прыжок в длину с места.</b> Равномерный, медленный, до 5 мин. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Игра «К своим флажкам»                                                   | 1                     |
| 11                                            | 11                | Знания о физической культуре «Органы пищеварения». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Игра «Воробьи и вороны»                                              | 1                     |
| 12                                            | 12                | <b>Учебный норматив №4. Бег 1000 м.</b> Эстафеты. ОРУ. Игра «Ящерица»                                                                                                                                       | 1                     |
| 13                                            | 13                | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Игра «Воробьи и вороны»                                                                                                                    | 1                     |
| 14                                            | 14                | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                                                                                                                                    | 1                     |
| <b>Подвижные и спортивные игры – 10 часов</b> |                   |                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 15                                            | 1                 | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,                                                                                                      | 1                     |



|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |    | «Космонавты»                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 16 | 2  | Знания о физической культуре «Пища и питательные вещества». Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                                                                      | 1 |
| 17 | 3  | <b>Учебный норматив №5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</b> Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                               | 1 |
| 18 | 4  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»                                                                                                                                                            | 1 |
| 19 | 5  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»                                                                                                                                              | 1 |
| 20 | 6  | Знания о физической культуре «Вода и питьевой режим». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                                                | 1 |
| 21 | 7  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                                                                                                      | 1 |
| 22 | 8  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                                                                                                                              | 1 |
| 23 | 9  | Знания о физической культуре «Твои физические способности». Игра «Быстро по местам»                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 24 | 10 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
|    |    | <b>Гимнастика – 12 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 25 | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Игра «Пройти бесшумно»                                                                                                                                    | 1 |
| 26 | 2  | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Салки-догонялки»                                                                                                         | 1 |
| 27 | 3  | Знания о физической культуре «Названия снарядов и гимнастических элементов». Выполнение команд: «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Стойка на лопатках. Игра «Петрушка на скамейке»                       | 1 |
| 28 | 4  | Знания о физической культуре «Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности». Кувырок назад. «Мост» из положения лёжа на спине. Игра «Через холодный ручей» | 1 |
| 29 | 5  | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю. Кувырок вперёд, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Салки»                          | 1 |
| 30 | 6  | <b>Рубежный контроль. Тестирование.</b> Формирование правильной осанки. Вис на гимнастической стенке, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа                              | 1 |

|                                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|----------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                  |    | на животе, подтягиваясь руками. Игра «Раки»                                                                                                                                                                                                               |   |
| 31                               | 7  | ОРУ с гимнастической палкой. Перекат из стойки на лопатках согнув ноги вперёд в упор присев. Игра «Бой петухов»; Лазанье по канату в три приёма. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке                                                   | 1 |
| 32                               | 8  | Знания о физической культуре «Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц». Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перелезание через бревно, коня                                                                 | 1 |
| 33                               | 9  | Вводный инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре «Закаливание». Опорные прыжки на горку из гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры»                                                              | 1 |
| 34                               | 10 | Повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Опорные прыжки на козла. Освоение навыков равновесия. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра «Ниточка и иголочка» | 1 |
| 35                               | 11 | Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Альпинисты»                                                                          | 1 |
| 36                               | 12 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Ниточка и иголочка»                                                                                                                                                       | 1 |
| <b>Подвижные игры – 18 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| 37                               | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                      | 1 |
| 38                               | 2  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу»                                                                                                                                   | 1 |
| 39                               | 3  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижные игры «Вызови по имени», «Овладей мячом»                                                                                                                         | 1 |
| 40                               | 4  | Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»                                                                                                                                                                                                   |   |
| 41                               | 5  | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Мини-баскетбол»                                                                                                         | 1 |
| 42                               | 6  | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Мини-баскетбол». Основные правила                                                                                                                                                         | 1 |
| 43                               | 7  | Овладение элементарными умениями в передвижении без мяча, ловле, передачах, приеме мяча. Мини-волейбол. Основные правила                                                                                                                                  | 1 |
| 44                               | 8  | Передвижения без мяча. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Мини-волейбол                                                                                                                                                      | 1 |
| 45                               | 9  | Передвижения без мяча. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Мини-волейбол                                                                                                                                                      | 1 |
| 46                               | 10 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Мини-волейбол                                                                                                                                                                              | 1 |
| 47                               | 11 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Мини-волейбол                                                                                                                                                                              | 1 |
| 48                               | 12 | Комплексное развитие координационных и кондиционных                                                                                                                                                                                                       | 1 |

|                                   |    |                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                   |    | способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Мини-волейбол                                                                                                                          |   |
| 49                                | 13 | Овладение элементарными умениями в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижная игра «Точная передача»                                                  | 1 |
| 50                                | 14 | Овладение элементарными умениями в ударах по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Точная передача»                                                                                                           | 1 |
| 51                                | 15 | Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игры «Точный расчет». Эстафеты                                                                          | 1 |
| 52                                | 16 | Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игры «Точный расчет». Эстафеты                                                    | 1 |
| 53                                | 17 | <b>Учебный норматив №6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</b> Овладение элементарными умениями в метании и ловле мяча; ловле мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударах битой по мячу. Игра лапта | 1 |
| 54                                | 18 | Закрепление и совершенствование метания и ловли мяча; ловли мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударов битой по мячу. Игра лапта                                                                      | 1 |
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                                     |   |
| 55                                | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки-догонялки»                                                                                                                           | 1 |
| 56                                | 2  | <b>Учебный норматив №7. Бег 30 м.</b> Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам                                                                                                                            | 1 |
| 57                                | 3  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Игра «Белые медведи»                                                                                                                 | 1 |
| 58                                | 4  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                                                                | 1 |
| 59                                | 5  | <b>Учебный норматив №8. Челночный бег 3x10 м.</b> Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров»                                                                                                                           | 1 |
| 60                                | 6  | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки                                                                                   | 1 |
| 61                                | 7  | Равномерный бег 7 мин. Прыжки в парах. Преодоление естественных препятствий. Встречные эстафеты. Игра «Смена сторон»                                                                                                | 1 |
| 62                                | 8  | <b>Учебный норматив №9. Прыжок в длину с места.</b> Игра «Салки-догонялки»                                                                                                                                          | 1 |
| 63                                | 9  | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Игра «Салки-догонялки»                                                                 | 1 |
| 64                                | 10 | Метание малого мяча с места. Игра «Перестрелка»                                                                                                                                                                     | 1 |
| 65                                | 11 | <b>Учебный норматив №10. Бег 1000 м.</b> Игра «Воробьи и вороны»                                                                                                                                                    | 1 |
| 66                                | 12 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки»                                                                                                           | 1 |
| 67                                | 13 | <b>Итоговый контроль. Тестирование.</b> Равномерный бег 8 мин. Игра «Футбол»                                                                                                                                        | 1 |
| 68                                | 14 | Самостоятельные занятия. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки»                                                                                                                                               | 1 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 класс

| №<br>п/п                                      | №<br>урока в<br>разделе | Наименование раздела (темы) и тем каждого урока                                                                                                                                                                        | Часы<br>учебного<br>времени |
|-----------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b>             |                         |                                                                                                                                                                                                                        |                             |
| 1                                             | 1                       | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Змейка»                                                                                                                                    | 1                           |
| 2                                             | 2                       | Знания о физической культуре «Тренировка ума и характера». Игра «Пятнашки»                                                                                                                                             | 1                           |
| 3                                             | 3                       | <b>Входной контроль. Тестирование.</b> Знания о физической культуре «Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Игра «Два мороза»                                                                                    | 1                           |
| 4                                             | 4                       | Знания о физической культуре «Темп, длительность бега». Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м. Игра «Салки-догонялки»                                                            | 1                           |
| 5                                             | 5                       | <b>Учебный норматив №1. Бег 30 м.</b> Знания о физической культуре «Влияние бега на состояние здоровья». Игра «Салки»                                                                                                  | 1                           |
| 6                                             | 6                       | Знания о физической культуре «Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях». Прыжки с поворотом на 180°, с высоты до 60 см. Игра «Ящерица»                                                              | 1                           |
| 7                                             | 7                       | <b>Учебный норматив №2. Челночный бег 3х10 м.</b> Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Упражнения зрительной гимнастики. Игра «Лисы и куры»                                      | 1                           |
| 8                                             | 8                       | Знания о физической культуре «Режим дня, его содержание и правила планирования». Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Игра «Выбивало»                                                                | 1                           |
| 9                                             | 9                       | <b>Учебный норматив №3. Прыжок в длину с места.</b> Равномерный, медленный, до 5 мин. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Игра «К своим флажкам»                                                              | 1                           |
| 10                                            | 10                      | Знания о физической культуре «Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Игра «Воробьи и вороны» | 1                           |
| 11                                            | 11                      | Эстафеты. ОРУ. Игра «Ящерица». Знания о физической культуре «Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности»                                       | 1                           |
| 12                                            | 12                      | <b>Учебный норматив №4. Бег 1000 м.</b> Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Игра «Воробьи и вороны»                                                                                       | 1                           |
| 13                                            | 13                      | Челночный бег 3*5 м. Эстафеты с бегом на скорость (расстояние до 30м.). Игра «Змейка»                                                                                                                                  | 1                           |
| 14                                            | 14                      | <b>Учебный норматив №5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</b> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                                                                             | 1                           |
| <b>Подвижные и спортивные игры – 10 часов</b> |                         |                                                                                                                                                                                                                        |                             |
| 15                                            | 1                       | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»                                                                                                    | 1                           |
| 16                                            | 2                       | Знания о физической культуре «Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для                                                                                                          | 1                           |

|                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                              |    | активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями». Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» |   |
| 17                           | 3  | Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»                                                                                                                                     | 1 |
| 18                           | 4  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»                                                                                                                                                                | 1 |
| 19                           | 5  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»                                                                                                                                                  | 1 |
| 20                           | 6  | Знания о физической культуре «Спортивная одежда и обувь». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                                                | 1 |
| 21                           | 7  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                                                                                                          | 1 |
| 22                           | 8  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»                                                                                                                                                                  | 1 |
| 23                           | 9  | Знания о физической культуре «Твои физические способности». Игра «Быстро по местам»                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 24                           | 10 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| <b>Гимнастика – 12 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 25                           | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Игра «Пройти бесшумно»                                                                                                                                        | 1 |
| 26                           | 2  | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Салки-догонялки»                                                                                                             | 1 |
| 27                           | 3  | Знания о физической культуре «Названия снарядов и гимнастических элементов». Выполнение команд: «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Стойка на лопатках. Игра «Петрушка на скамейке»                           | 1 |
| 28                           | 4  | Знания о физической культуре «Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности». Кувырок назад. «Мост» из положения лёжа на спине. Игра «Через холодный ручей»     | 1 |
| 29                           | 5  | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю. Кувырок вперёд, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Салки»                              | 1 |
| 30                           | 6  | ОРУ с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Вис на гимнастической стенке, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа                                             | 1 |

|                                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|----------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                  |    | на животе, подтягиваясь руками. Игра «Раки»                                                                                                                                                                                                               |   |
| 31                               | 7  | <b>Рубежный контроль. Тестирование.</b> Перекат из стойки на лопатках согнув ноги вперёд в упор присев. Игра «Бой петухов»; Лазанье по канату в три приёма. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке                                        | 1 |
| 32                               | 8  | Знания о физической культуре «Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц». Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перелезание через бревно, коня                                                                 | 1 |
| 33                               | 9  | Вводный инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре «Закаливание». Опорные прыжки на горку из гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры»                                                              | 1 |
| 34                               | 10 | Повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Опорные прыжки на козла. Освоение навыков равновесия. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра «Ниточка и иголочка» | 1 |
| 35                               | 11 | Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Альпинисты»                                                                          | 1 |
| 36                               | 12 | Знания о физической культуре «Самоконтроль». Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Игра «Ниточка и иголочка»                                                                                                          | 1 |
| <b>Подвижные игры – 18 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| 37                               | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»                                                      | 1 |
| 38                               | 2  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу»                                                                                                                                     | 1 |
| 39                               | 3  | Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры «Вызови по имени», «Овладей мячом»                                                                                                                                                                  | 1 |
| 40                               | 4  | «Мини-баскетбол»                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| 41                               | 5  | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Мини-баскетбол»                                                                                                         | 1 |
| 42                               | 6  | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Мини-баскетбол». Основные правила                                                                                                                                                         | 1 |
| 43                               | 7  | Овладение элементарными умениями в передвижении без мяча, ловле, передачах, приеме мяча. Мини-волейбол. Основные правила                                                                                                                                  | 1 |
| 44                               | 8  | Передвижения без мяча. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Мини-волейбол                                                                                                                                                      | 1 |
| 45                               | 9  | Передвижения без мяча. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Мини-волейбол                                                                                                                                                      | 1 |
| 46                               | 10 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Мини-волейбол                                                                                                                                                                              | 1 |
| 47                               | 11 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Мини-волейбол                                                                                                                                                                              | 1 |
| 48                               | 12 | Комплексное развитие координационных и кондиционных                                                                                                                                                                                                       | 1 |

|                                   |    |                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|-----------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                   |    | способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Мини-волейбол                                                                                                                                         |   |
| 49                                | 13 | Овладение элементарными умениями в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижная игра «Точная передача»                                                                 | 1 |
| 50                                | 14 | Овладение элементарными умениями в ударах по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Точная передача»                                                                                                                          | 1 |
| 51                                | 15 | Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игры «Точный расчет». Эстафеты                                                                                         | 1 |
| 52                                | 16 | <b>Учебный норматив №6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</b> Закрепление и совершенствование в ударах внутренней стороной стопы («щечкой») с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игры «Точный расчет». Эстафеты | 1 |
| 53                                | 17 | Овладение элементарными умениями в метании и ловле мяча; ловле мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударах битой по мячу. Игра лапта                                                                                  | 1 |
| 54                                | 18 | Закрепление и совершенствование метания и ловли мяча; ловли мяча, прыгающего по площадке или катящегося мяча; ударов битой по мячу. Игра лапта                                                                                     | 1 |
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 55                                | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки-догонялки»                                                                                                                                          | 1 |
| 56                                | 2  | <b>Учебный норматив №7. Бег 30 м.</b> Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.                                                                                                                                          | 1 |
| 57                                | 3  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Игра «Белые медведи»                                                                                                                                | 1 |
| 58                                | 4  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»                                                                                                               | 1 |
| 59                                | 5  | <b>Учебный норматив №8. Челночный бег 3x10 м.</b> Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров»                                                                                                                                          | 1 |
| 60                                | 6  | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки                                                                                                  | 1 |
| 61                                | 7  | Равномерный бег 7 мин. Прыжки в парах. Преодоление естественных препятствий. Встречные эстафеты. Игра «Смена сторон»                                                                                                               | 1 |
| 62                                | 8  | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Игра «Салки-догонялки»                                                                                | 1 |
| 63                                | 9  | <b>Учебный норматив №9. Прыжок в длину с места.</b> Игра «Салки-догонялки»                                                                                                                                                         | 1 |
| 64                                | 10 | Метание малого мяча с места. Игра «Перестрелка»                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 65                                | 11 | <b>Учебный норматив №10. Бег 1000 м.</b> Игра «Воробьи и вороны»                                                                                                                                                                   | 1 |
| 66                                | 12 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки»                                                                                                                          | 1 |
| 67                                | 13 | <b>Итоговый контроль. Тестирование.</b> Равномерный бег 8 мин. Игра «Футбол»                                                                                                                                                       | 1 |
| 68                                | 14 | Самостоятельные занятия. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки»                                                                                                                                                              | 1 |

