

Рабочая программа Физическая культура

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты (готовность и способность обучающихся к

саморазвитию,

сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно- смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности):

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

У выпускника будут сформированы: внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ

соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные результаты: (освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями):

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

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1. Понимание литературы как явления национальной и мировой культуры, средства сохранения и передачи нравственных ценностей и традиций;
2. Осознание значимости чтения для личного развития; формирование представлений о мире, российской истории и культуре, первоначальных этических представлений, понятий о добре и зле, нравственности; успешности обучения по всем учебным предметам; формирование потребности в систематическом чтении;
3. Понимание роли чтения, использование разных видов чтения (ознакомительное, изучающее, выборочное, поисковое); умение осознанно воспринимать и оценивать содержание и специфику различных текстов, участвовать в их обсуждении, давать и обосновывать нравственную оценку поступков героев;
4. Достижение необходимого для продолжения образования уровня читательской компетентности, общего речевого развития, т.е. овладение техникой чтения вслух и про себя, элементарными приемами интерпретации, анализа и преобразования художественных, научно-популярных и учебных текстов с использованием элементарных литературоведческих понятий;
5. Умение самостоятельно выбирать интересующую литературу; пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации.

2.Содержание учебного предмета

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.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,

прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. 4 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. 130 Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или 131 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609 - введено ГТО.

**3. Тематическое планирование
1 класс**

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов
I	Легкая атлетика.	34
1-2	Теория инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на уроке». Лёгкая атлетика. Бег и ходьба. ИОТ № 061 - 2017	2
3-5	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи своё место». Лёгкая атлетика. Бег и ходьба	3
6-7	Легкая атлетика. Бег и ходьба	2
8-9	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня». Кроссовая подготовка.	2
10-11	Тестирование двигательных качеств. Кроссовая подготовка.	2
12-13	Бег с изменением направления. Кроссовая подготовка.	2
14-15	Правила личной гигиены.	2
16-17	Высокий старт 30 м, тестирование. Кроссовая подготовка.	2
18-19	Оценка уровня физической подготовленности. ОРУ. Кроссовая подготовка.	2
20-21	Лёгкая атлетика. Бег и ходьба. Развитие общей выносливости.	2
22-23	Лёгкая атлетика. Бег и ходьба. Равномерный бег до 4 минут. Возникновение физической культуры и спорта.	2
24-25	Лёгкая атлетика. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бег и ходьба.	2
26-27	Основы знаний о физической культуре. Лёгкая атлетика. Бег и ходьба.	2
28-29	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Волки ворву». Лёгкая атлетика. Бег и ходьба.	2
30	Организационные приемы и навыки прыжков. Лёгкая атлетика. Бег и ходьба.	1
31	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты Упражнение солнышко (со скакалкой).	1
32	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.	1
33	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1
34	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	1
II	Подвижные игры.	5
1	Теория техника безопасности во время занятий играми с мячами Подвижная игра «Найди свою команду» ИОТ № 2017	1
2	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1
3	Ведение мяча (малый баскетбольный мяч) с изменением направления «Весёлые старты»	1

4	Ловля и передача мяча на месте Подвижная игра «Мяч в центр»	1
III	Гимнастика.	12
1-6	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Подвижная игра «Займи свое место» ИОТ № 060 - 2017	6
7	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге.	1
8	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	1
9	Упражнения с большими и малыми мячами.	1
10	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой ИОТ 016н - 2003	1
11	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой.	1
12	Личная гигиена человека.	1
IV	Лыжные гонки.	20
1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ № 067 - 2017	1
2	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.	1
3	Повороты переступанием на месте.	1
4	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения на лыжах.	1
5	Передвижение ступающим шагом.	1
6	Правила поведения закаливающих процедур.	1
7	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
8	Движение ступающим шагом в подъем от 5° - 8°.	1
9	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке.	1
10	Передвижение скользящим шагом с палками..	1
11	Подъём в гору способом «Лесенка».	1
12	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке..	1
13	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.	1
14	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж.	1
15	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
16	Попеременный двухшажный ход без палок	1
17	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
18	Встречные эстафеты	1
19	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1
20	Попеременный двухшажный ход с палками	1
V	Гимнастика.	18
1	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях и позах ИОТ № 060 – 2017 на занятиях гимнастикой	1
2	Группировка, перекаты, упор присев, укрепление пресса	1
3	Стойка на лопатках, “мост”	1
4	Стойка на лопатках, “мост”- совершенствование.	1
5	«Мост» из положения лежа на спине.	1

6	Акробатическая комбинация.	1
7	Техника выполнения кувырка вперед	1
8	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1
9	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1
10	Равновесие, строевые упражнения. Игра «змейка».	1
11	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «крокодил, «обезьяна»	1
12	Равновесие, развитие координационных способностей, игра «Змейка»	1
13	Прыжки со скалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1
14	Упражнения с большими и малыми мячами	1
15	Эстафеты с обручем, скакалкой, выполнение команд в разных ситуациях	1
16	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1
17	Олимпийские игры	1
18	Круговая тренировка	1
VI	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	9
1	Подвижные игры с мячом ИОТ № 060 – 2017	1
2	Соревнования эстафеты. Игра «Космонавты»	1
3	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1
4	Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1
5	Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка». Игра «Конники-спортсмены».	1
6	Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».	1
7	Подвижные игры. Бег на 1000 м.	1
8	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны.	1
9	Роль органов дыхания во время движения и передвижения человека.	1
VII	Плавание.	1
1	Правила поведения на воде ИОТ № 086 - 2017	1

2 класс

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов
I	Легкая атлетика.	11
1	Теория техника безопасности по Л,А Ходьба и бег. Ходьба с преодолением препятствий. ИОТ № 061 - 2017	1
2	Ходьба и бег. Челночный бег.	1
3	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м.	1
4	Ходьба и бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
5	Тестирование двигательных качеств. Кроссовая подготовка.	1

6	Прыжки. Прыжок с места.	1
7	Прыжки. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
8	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
9	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4–5 м.	1
10	Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
11	Метание. Метание набивного мяча.	1
II	Гимнастика.	18
1	Акробатика. Строевые упражнения. ИОТ № 060 - 2017	1
2	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
3	Акробатика. Кувырок в сторону.	1
4	Акробатика. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
5	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
6	Акробатика. Игра «Фигуры»	1
7	Висы. Вис стоя и лежа.	1
8	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1
9	Висы. ОРУ с предметами.	1
10	Игра «Змейка».	1
11	Висы. Развитие силовых способностей	1
12	Висы. Игра «Змейка».	1
13	Опорный прыжок, лазание	1
14	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
15	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
16	Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	1
17	Развитие координационных способностей. Игра «Слушай сигнал».	1
18	Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1
III	Подвижные игры.	15
1	Подвижные игры. Игра: «К своим флажкам». ИОТ 2017	1
2	Подвижные игры. Игра: «Два мороза».	1
3	Подвижные игры. Эстафеты.	1
4	Подвижные игры. Игра: «Пятнашки».	1
5	Подвижные игры. Игра: «Посадка картошки»	1
6	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	Подвижные игры. Игра: «Два мороза»	1
8	Подвижные игры. Игра «Попади в мяч ».	1
9	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки».	1
10	Игра: «Зайцы в огороде».	1
11	Подвижные игры. ОРУ в движении.	1
12	Эстафеты.	1
13	Подвижные игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
14	Подвижные игры. Игра: «Лисы и куры».	1
15	Игра: «Точный расчет».	1
IV	Лыжная подготовка.	16
1-2	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах ИОТ № 067 - 2017	2

3	Ознакомление с техникой скользящего шага	1
4	Совершенствование техники выполнения скользящего шага	1
5	Отработка техники скользящего шага	1
6	Скользящий шаг без палок	1
7	Формирование навыков ходьбы на лыжах	1
8	Подъем и спуск со склона	1
9	Отработка подъема и спуска со склона	1
10	Лыжный кросс. Дистанция 1 км на результат.	1
11	Роль органов дыхания во время движения и передвижения человека.	1
12	Закрепление техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
13	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1
14	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Дистанция 1 километр на результат.	1
15	Прохождение дистанции 1 км	1
16	Прохождение дистанции 1 км	1
V	Подвижные игры.	3
1	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры». ИОТ 2017	1
2	Игра «Точный расчет».	1
3	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
VI	Подвижные игры на основе баскетбола.	20
1	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	2
2	Броски в цель (кольцо, щит).	1
3	Ведение на месте.	1
4	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей	2
5	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	2
6	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Попади в обруч»	2
7	Ведение на месте правой и левой рукой.	2
8	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу»	1
9	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
10	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.	1
11	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
12	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой.	1
13	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
14	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1
15	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.	1
16	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой в движении	1
17	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись»	1
18	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей,	1
19	ОРУ с мячами	1
20	ОРУ с мячами	1

VII	Кроссовая подготовка.	17
1	Бег по пересеченной местности ИОТ № 061 – 2017 на занятиях по л, а	1
2	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 минуты.	1
3	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.	1
4-5	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2
6	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты.	1
7	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1
8	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	1
9	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м	1
10	Ходьба и бег. Ходьба с преодолением препятствий	1
11-12	Развитие скоростных и координационных способностей	2
13	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180.	1
14-15	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	2
16	Прыжки. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега.	1
17	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м	1
VIII	Плавание.	2
1	Правила поведения на воде ИОТ № 086 - 2017	1
2	Виды плавания	1

3 класс

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов
I	Легкоатлетические упражнения.	12
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага и через препятствия. ИОТ № 061 - 2017	1
2	Урок игра: эстафеты на развитие скорости.	1
3	Бег с максимальной скоростью 60 м. Подвижная игра «Белые медведи»	1
4	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Игра «Смена сторон».	1
5	Развитие современных Олимпийских игр.	1
6	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Многоскоки.	1
7	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
8	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
9	Сдача контрольного норматива - метания малого мяча с места на дальность Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
10	Челночный бег 3 * 10м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
11	Бег. Ходьба с препятствиями. Подвижная игра «Белые медведи»	1
12	«Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1
II	Кроссовая подготовка.	6
1	Развитие выносливости, бег 4 мин. Подвижная игра «Салки на марше». ИОТ № 061 - 2017	1
2	Развитие выносливости, бег 5 мин. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой».	1
3	«Круговая эстафета» на развитие выносливости	1

4	Развитие выносливости, бег 5 мин. Игра «Перебежка с выручкой».	1
5	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.	1
6	Преодоление полосы препятствия.	1
III	Гимнастика с элементами акробатики.	9
1	ИОТ № 060 - 2017 на уроках гимнастикой Перекат в группировку с последующим переворотом.	1
2	Передвижение противходом, змейкой. Комплекс упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	1
3	Ходьба по гимнастической скамейке. Приседания. Кувырки вперед слитно.	1
4	Развитие ловкости, быстроты, координации движений. Игра «Охотники и утки»	1
5	Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Парашютисты».	1
6	Кувырок вперед. Мост из положения лежа на спине.	1
7	Эстафета с предметами.	1
8	Стойка на лопатках прогнувшись. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
9	Роль Пьера Де Кубертена в становлении Олимпийских игр.	1
IV	Подвижные игры.	8
1	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» ИОТ 2017	1
2	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1
3	Эстафета с предметами и без предметов.	1
4	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
5	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву»	1
6	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка».	2
7	Урок- соревнование. «Самый быстрый».	1
8	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Волки во рву», «Удочка».	1
V	Гимнастика с элементами акробатики.	9
1	ИОТ № 060 – 2017 на уроках гимнастике Лазание по наклонной скамейке. Игра «Два мороза».	1
2	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Пробеги под скакалкой».	1
3	Урок- соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1
4	Ходьба по гимнастической скамейке и перелезание через неё. Повороты. Приседание	1
5	Лазание по наклонной скамейке	1
6	Эстафеты с предметами.	1
7	Сдача контрольного норматива – наклоны вперед сидя на полу. Перестроение из одной в две шеренги	1
8	Эстафеты с предметами. Игры по выбору детей.	1
9	ОРУ на гимнастической скамейке.	1
VI	Подвижные игры с элементами баскетбола.	6

1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». ИОТ № 077 – 2017 по баскетболу.	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
3	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
4	Идеалы и символика Олимпийских игр.	1
5	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1
6	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы».	1
VII	Лыжная подготовка.	21
1	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на лыжах. ИОТ № 067 - 2017	1
2	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на лыжах. Игра «По местам»	1
3	Построение и перестроение на лыжах	1
4	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
5	Скольльзящий шаг. Прохождение на лыжах 1 км.	1
6	Прохождение на лыжах 1 км.	1
7	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
8	Скольльзящий шаг. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
9	Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
10	Урок - соревнование. Кто быстрее придет к финишу.	1
11	Подъем «лесенкой».	1
12	Попеременный двухшажный ход с палками	1
13	Подъем «лесенкой». Прохождение на лыжах 1.5 км	1
14	переменный двухшажный ход с палками	1
15	Сдача контрольного норматива попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой».	1
16	Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
17	Связь физической культуры с укреплением здоровья.	1
18	Сдача контрольного норматива - подъем «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
19	Спуск в высокой и низкой стойках.	1
20	Прохождение на лыжах 2 км.	1
21	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км на время	1
VIII	Подвижные игры с элементами баскетбола.	6
1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». ИОТ 2017	1
2	Строение тела.	1
3	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	2
4	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1
5	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	1
6	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы».	1
IX	Подвижные игры.	7
1	Совершенствование ударов по воротам в футболе. Подвижные игры «Снайпера». ИОТ № 2017	1

2	Игры на развитие координации.	1
3	Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени»	1
4	Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1
5	Эстафеты с предметами.	1
6	Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
7	Игра в футбол	1
X	Легкоатлетические упражнения.	16
1	ИОТ № 061 – 2017 по л.а. Прыжок в высоту до 60 см.	1
2	Урок – игра. Эстафета без предметов.	1
3	Бег с максимальной скоростью 60 м. Подвижная игра «Белые медведи».	1
4	Сдача контрольного норматива – бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5	Урок – игра «Кто дальше прыгнет». Прыжок в длину с разбега и с места.	1
6	Сдача контрольного норматива – прыжка с места на результат. Много скоки.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
8	Урок – игра «Кто дальше метнет маленький мяч». Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
9	Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
10	Развитие выносливости, бег 4 мин. Подвижная игра «Салки на марше».	1
11	Развитие выносливости, бег 5 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
12	Урок – игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1
13	Развитие выносливости, бег 5 мин. Подвижная игра.	1
14	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени	1
15	ОРУ на скоростную выносливость	1
16	Подвижные игры с элементами бега	1
11	Плавание.	2
1	Правила поведения на воде, ИОТ № 086 - 2017	1
2	Виды плавания	1

4 класс

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов
I	Легкая атлетика.	26
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках. ИОТ № 061 - 2017	1
2	Роль и значение физической культуры.	1
3	Бег на 30 м (учет).	1
4	Прыжки в длину с места и короткого разбега.	1
5	Высокий старт. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1
6	Метание малого мяча. Челночный бег (учет)»	1
7	Прыжки в длину.	1

8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (учет).	1
9	Метание малого мяча.	1
10	Метания малого мяча (учет)	1
11	Круговая эстафета.	1
12	Бег на 60 м с высокого старта (учет). ТБ	1
13	Подтягивание. Передача мяча снизу и ловля двумя руками	1
14	Подвижные игры	1
15	Передача и ловля мяча в баскетболе. Игры. ТБ	1
16	Передача и ловля мяча в баскетболе.	1
17	Передача и ловля мяча в баскетболе. Игры.	1
18	Передача и ловля мяча в баскетболе. Ведение мяча по прямой в движении шагом. ТБ.	1
19	Эстафеты.	1
20	Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой в движении шагом. Эстафеты.	1
21	Ведение мяча по прямой линии быстрым шагом.	1
22	Преодоление полосы препятствий. ТБ.	1
23	Подтягивание на перекладине. Игры. Преодоление полосы препятствий	1
24	Подтягивание на перекладине. Игры.	1
25	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Игры.	1
26	Подтягивание на перекладине (учет).	1
II	Гимнастика.	22
1	ИОТ № 060 - 2017Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты.	1
2	Повороты на месте. Кувырок вперед и назад.	1
3	Стойка на лопатках. Эстафеты. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1
4	Кувырок вперед и назад, «мост», стойка на лопатках. ТБ.	1
5	Повороты на месте. Кувырок назад (учет). Стойка на лопатках, «мост». ТБ	1
6	Построение в 3 шеренги. Акробатические упражнения. ТБ.	1
7	Акробатические упражнения. ТБ.	1
8	Перестроение в 3 шеренги. Акробатические упражнения.	1
9	Повороты на месте. Упражнение в равновесии.	1
10	Повороты на месте. Упражнение в равновесии. Игры	1
11	Висы на низкой перекладине. Эстафеты.	1
12	Комплекс ОРУ. Висы на низкой перекладине. ТБ	1
13	Эстафеты	1
14	Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	1
15	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Бег 6 мин. ТБ	1
16	Подтягивание. Висы.	1
17	Подтягивание. Висы. Эстафеты. ТБ.	1
18	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
19	Прыжок в длину с места. ТБ.	1
20	Строевые упражнения. Игры	1
21	Преодоление полосы препятствий. Игры. ИОТ 016н – 2017	1
22	Эстафеты. Подвижные игры. ТБ.	1
III	Лыжная подготовка.	17
1	Вводный урок по лыжной подготовке. ИОТ № 067 - 2017	1

2	Подъёмы и спуски	1
3	Ходьба на лыжах на дистанции 1,5 км. ТБ.	1
4	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
5	Повороты переступанием. ТБ.	1
6	Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот.ТБ.	1
7	Ходьба на лыжах до 2-х км в медленном темпе.	1
8	Катание с горок. ТБ. Укрепление здоровья средствами закаливания.	1
9	Попеременный двухшажный ход.	1
10	Подъём на склон «полуёлочкой». ТБ.	1
11	Ходьба на лыжах до 2-х км в медленном темпе. Подъёмы и спуски. ТБ.	1
12	Ходьба на лыжах до 2-х км со средней скоростью. Повороты переступанием в движении.	1
13	Ходьба на лыжах до 2,5 км в медленном темпе.	1
14	Подъём «полуёлочкой». Эстафеты. ТБ.	1
15	Ходьба на лыжах до 2,5 км. Эстафеты. ТБ.	1
16	Ходьба на лыжах до 2,5 км.	1
17	Соревнования на дистанции 1 км. ТБ.	1
IV	Спортивные игры.	13
1	Ведение мяча в беге. Эстафеты.ТБ. ИОТ № 077 - 2017	1
2	Ведение мяча в беге.	1
3	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом. ТБ.	1
4	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом. Игры	1
5	Ведение и передача мяча. ТБ.	1
6	Ведение и передача мяча. Игры.	1
7	Ведение, передача и бросок мяча.	1
8	Ведение, передача и бросок мяча. Эстафета с мячом	1
9	Передача и бросок мяча. ТБ.	1
10	Передача и бросок мяча. Игры с мячом	1
11	Бросок мяча в корзину. Эстафета. ТБ.	1
12	Бросок мяча в корзину. Эстафеты. ТБ.	1
13	Эстафеты. Подвижные игры. ТБ.	1
V	Легкая атлетика.	21
1	Строевые упражнения. Челночный бег 3X10 м. ИОТ № 061 - 2017	1
2	Челночный бег 3X10. Эстафеты. ТБ.	1
3	Строевые упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
4	Бег в умеренном темпе до 1 мин. ТБ.	1
5	Прыжки в высоту. Эстафеты. ТБ.	1
6	Прыжки в высоту.	1
7	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача мяча.Игры	1
8	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача мяча.	1
9	Ведение и передача мяча. Игры. ТБ.	1
10	Передача мяча в тройках с перемещением.	1
11	Бросок в кольцо. Игры. ТБ.	1
12	Передача мяча в тройках с перемещением. Бросок и ловля мяча. Игры. ТБ.	1
13	Упражнения с малыми мячами. ТБ.	1
14	Упражнения с малыми мячами. Игры. ТБ.	1
15	Прыжок в длину с места. ТБ	1

16	Бег на 60 м.	1
17	Прыжки в длину с разбега. Бег на на 30 м (учет). ТБ.	1
18	Метание мяча на дальность с разбега в 3 шага. ТБ.	1
19	Метание мяча на дальность с разбега в 3 шага. ТБ. Игры.	1
20	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. ТБ.	1
21	Подвижные игры с элементами бега.	1
VI	Плавание.	3
1	Правила поведения на воде. ИОТ № 086 - 2017	1
2	Техника скольжения на груди, спине.	1
3	Движение рук и ног при плавании стилями кроль и брасс.	1