

Приложение к основной образовательной программе НОО
утверждено приказом от 25 августа 2016 года №113-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 1-4 классов

СОСТАВИТЕЛЬ:

Еремин Михаил Алексеевич,
учитель физической культуры
I квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1613, от 31 декабря 2015г. №1576).

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.); (с изменениями от 29.06.11г №85, от 25.12.13г №72, от 24.11.15г №81).

4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г.).

5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

6. Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями) на 2016/2017 учебный год.

7. Примерной основной образовательной программой начального общего образования. Примерная рабочая программа, прошедшая апробацию в субъектах РФ и ХМАО-Югре, одобренная федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию.

Модульная программа по Физической культуре для образовательных организаций «ФизкультУРА!» (далее – программа) разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм», в которой систематизирован интересный опыт некоторых образовательных организаций Рязанской области в части физкультурно-спортивного воспитания обучающихся на различных уровнях образования в соответствии с их интересами; для 1-4 классов рабочие программы составлены на основе программы Ковалько В.И.; Начальная школа XXI века Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих

программы общего образования» в объеме недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» определен в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих задач:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к личностным характеристикам выпускника общеобразовательного учреждения в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

При подготовке и проведении уроков используются следующие технологии:

- игровая;

- здоровьесберегающая;
- дифференцированный подход к обучению;
- проблемного обучения;
- личностно-ориентированного обучения;
- системно-деятельностного подхода.

При организации учебной деятельности предполагается дифференцированная, фронтальная, групповая, индивидуальная работа с элементами репродуктивной, проблемно-поисковой деятельности.

Для оценки достижения образовательных результатов по предметам используется зачетная система оценки в соответствии с положением «О формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» от 29.09.2015 г. № 246-О

Программа рекомендуется для использования:

- образовательных организациях на всех ступенях образования;
- как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
- в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
- как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
- при организации досугового и каникулярного отдыха детей на территории общеобразовательного учреждения;
- в группах продлённого дня;
- при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;
- в системе дополнительного образования обучающихся;
- в работе учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического воспитания обучающихся - по усмотрению конкретной организации.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся образовательной организации должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и *знать*:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и *знать*:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря

и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения модульной программы по Физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять технические действия в различных видах подвижных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств обучающихся;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3.Содержание учебного предмета, курса.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Модули программы в начальной школе (1-4 классы)

I. Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания),

элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

II. Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал начальной школы входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

III. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метания в цель и на дальность.

IV. Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

| № темы | Тема урока | Кол-во часов |
|--------|---|--------------|
| 1. | Вводный. Техника выполнения прыжков. | 1 |
| 2. | Техника выполнения прыжков в длину. | 1 |
| 3. | Отработка навыков бега. | 1 |
| 4. | Отработка навыков бега, учет в беге на время. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 5. | Отработка техники прыжков и медленного бега. | 1 |
| 6. | Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. | 1 |
| 7. | Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. | 1 |
| 8. | Отработка техники медленного бега. | 1 |
| 9. | Обучение технике ловли мяча. | 1 |
| 10. | Техника ловли и ведения мяча. | 1 |
| 11. | Ознакомление с техникой метания мяча. | 1 |
| 12. | Совершенствование техники ведения и метания мяча. | 1 |
| 13. | Совершенствование техники метания мяча в цель. | 1 |
| 14. | Техника длительного бега, учет по метанию в цель. | 1 |
| 15. | Упражнения с мячом. | 1 |
| 16. | Совершенствование техники выполнения прыжков и метания. | 1 |
| 17. | Формирование навыков метания, тренировка силы рук. | 1 |
| 18. | Развитие гибкости. | 1 |
| 19. | Вводный. Развитие гибкости. | 1 |
| 20. | Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 21. | Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. | 1 |
| 22. | Обучение технике акробатических упражнений. Развитие статического динамического равновесия. | 1 |
| 23. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 24. | Произвольное лазание по канату. | 1 |
| 25. | Совершенствование техники лазания. | 1 |
| 26. | Отработка навыков лазания по канату. | 1 |
| 27. | Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. | 1 |
| 28. | Отработка технике лазания. | 1 |
| 29. | Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. | 1 |
| 30. | Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 31. | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков. | 1 |
| 32. | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков. | 1 |
| 33. | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | 1 |
| 34. | Ознакомление с техникой ступающего шага. | 1 |
| 35. | Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 |
| 36. | Изучение техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 37. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 38. | Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. | 1 |
| 39. | Учет по технике скольжения без палок. | 1 |
| 40. | Закрепление техники подъема и спуска. | 1 |
| 41. | Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 42. | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. | 1 |
| 43. | Контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 |
| 44. | Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. | 1 |
| 45. | Соревнования на дистанции 500 м. | 1 |
| 46. | Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. | 1 |
| 47. | Разучивание акробатических упражнений. | 1 |
| 48. | Выполнение упражнений на статическое равновесие. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 49. | Развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 50. | Итоговый. Отработка техники упражнений с мячом. | 1 |
| 51. | Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом. | 1 |
| 52. | Обучение метанию и ловле мяча. Отработка техники метания и ловли мяча. | 1 |
| 53. | Отработка техники метания и ловли мяча. | 1 |
| 54. | Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. | 1 |
| 55. | Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту и с прямого разбега. | 1 |
| 56. | Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. | 1 |
| 57. | Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. | 1 |
| 58. | Упражнения на сохранение равновесия. | 1 |
| 59. | Отработка техники прыжков в длину с места. | 1 |
| 60. | Упражнения на сохранение равновесия. | 1 |
| 61. | Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. | 1 |
| 64. | Учет по бегу. | 1 |
| 65. | Учет по метанию мяча на дальность с места. | 1 |
| 66. | Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. | 1 |

2 класс

| № темы | Тема урока | Кол-во часов |
|--------|---|--------------|
| 1. | Вводный. Техника бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 2. | Техника выполнения прыжков. | 1 |
| 3. | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м. | 1 |
| 4. | Совершенствование техники выполнения прыжков. | 1 |
| 5. | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. | 1 |
| 6. | Учет по технике различных видов бега. | 1 |
| 7. | Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу. | 1 |
| 8. | Формирование навыков выполнения прыжков. | 1 |
| 9. | Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. | 1 |
| 10. | Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. | 1 |
| 11. | Отработка техники метания набивного мяча. | 1 |
| 12. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. | 1 |
| 13. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. | 1 |
| 14. | Совершенствование навыков прыжков и метания. | 1 |
| 15. | Формирование навыков метания в цель. | 1 |
| 16. | Формирование навыков метания, бега и прыжков. | 1 |
| 17. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости. | 1 |
| 18. | Итоговый. Развитие гибкости и ловкости. | 1 |
| 19. | Вводный. Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 20. | Совершенствование навыков лазания. | 1 |
| 21. | Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания. | 1 |
| 22. | Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 23. | Формирование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 24. | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 25. | Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. | 1 |
| 26. | Совершенствование навыков выполнения акробатических 1 упражнений. | 1 |
| 27. | Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. | 1 |
| 28. | Обучение лазанию по канату. | 1 |
| 29. | Лазание по канату, акробатические упражнения. | 1 |
| 30. | Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 31. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. | 1 |
| 32. | Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. | 1 |
| 33. | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | 1 |
| 34. | Ознакомление с техникой скользящего шага. Т Б | 1 |
| 35. | Отработка техники скользящего шага. | 1 |
| 36. | Совершенствование скользящего шага без палок. | 1 |
| 37. | Формирование навыков ходьбы на лыжах. | 1 |
| 38. | Подъем и спуск со склона. | 1 |
| 39. | Отработка техники подъема и спуска со склона. | 1 |
| 40. | Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс. | 1 |
| 41. | Закрепление техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 42. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 43. | Учет по технике подъемов и спусков. | 1 |
| 44. | Контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 |
| 45. | Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. | 1 |
| 46. | Разучивание акробатических упражнений. | 1 |
| 47. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 48. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 49. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 50. | Формирование навыков лазания и перелезания. | 1 |
| 51. | Развитие гибкости, статического и динамического равновесия. | 1 |
| 52. | Итоговый. Развитие гибкости, статического и динамического равновесия. | 1 |
| 53. | Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту. | 1 |
| 54. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 |
| 55. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 |
| 56. | Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 57. | Совершенствование техники метания малого мяча. | 1 |
| 58. | Метание мяча. Развитие силы рук. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 59. | Совершенствование навыков метания и ловли мяча. | 1 |
| 60. | Развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 61. | Развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 62. | Упражнения на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости. | 1 |
| 63. | Отработка техники выполнения прыжков и бега. | 1 |
| 64. | Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. | 1 |
| 65. | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. | 1 |
| 66. | Учет по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 67. | Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. | 1 |
| 68. | Контроль по бегу на 30 м. | 1 |

3 класс

| № темы | Тема урока | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1. | Вводный. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 2. | Техника бега с высокого старта. | 1 |
| 3. | Учет в беге на 30 м. | 1 |
| 4. | Закрепление техники выполнения прыжков в длину. | 1 |
| 5. | Отработка техники разбега в прыжках в длину. | 1 |
| 6. | Контроль по прыжкам в длину. | 1 |
| 7. | Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. | 1 |
| 8. | Учет по подтягиванию. | 1 |
| 9. | Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель. | 1 |
| 10. | Закрепление техники метания мяча в цель. | 1 |
| 11. | Совершенствование техники метания в цель. | 1 |
| 12. | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 13. | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| 14. | Формирование навыков метания. | 1 |
| 15. | Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий. | 1 |
| 16. | Формирование навыков метания, бега, прыжков. | 1 |
| 17. | Развитие гибкости. Учет по подтягиванию. | 1 |
| 18. | Итоговый. Развитие гибкости и ловкости. | 1 |
| 19. | Вводный. Лазание и перелезание. Развитие гибкости. Отработка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 20. | Отработка техники акробатических упражнений. | 1 |
| 21. | Лазание по канату произвольным способом. | 1 |
| 22. | Отработка акробатических упражнений. | 1 |
| 23. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 24. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 25. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 26. | Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков. | 1 |
| 27. | Обучение простейшему соединению пройденных акробатических упражнений. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 28. | Упражнения в равновесии. Учет по бегу. | 1 |
| 29. | Учет по подтягиванию. | 1 |
| 30. | Отработка техник выполнения соединения акробатических упражнений. | 1 |
| 31. | Учет по подтягиванию и по бегу. | 1 |
| 32. | Итоговый. Контроль по подтягиванию и лазанию по канату. | 1 |
| 33. | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | 1 |
| 34. | Совершенствование скользящего шага. | 1 |
| 35. | Учет по технике выполнения скользящего шага без палок. | 1 |
| 36. | Отработка навыков в подъемах и спусках. | 1 |
| 37. | Учет по технике подъема. | 1 |
| 38. | Формирование навыков ходьбы на лыжах. | 1 |
| 39. | Закрепление техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 40. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 41. | Совершенствование техники скольжения. | 1 |
| 42. | Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок. | 1 |
| 43. | Техника выполнения подъемов и спусков. | 1 |
| 44. | Совершенствование техники скольжения без палок. | 1 |
| 45. | Учет умений по технике подъемов и спусков. | 1 |
| 46. | Контрольный забег на дистанцию 1000 м. | 1 |
| 47. | Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40°. | 1 |
| 48. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 49. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 50. | Соревнования по преодолению полосы препятствий. | 1 |
| 51. | Оценка по прыжкам в высоту. | 1 |
| 52. | Итоговый. Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия. | 1 |
| 53. | Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом. | 1 |
| 54. | Обучение прыжкам в высоту. | 1 |
| 55. | Прыжки в высоту. Метание ловля малого мяча. | 1 |
| 56. | Обучение прыжкам в высоту. | 1 |
| 57. | Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 58. | Совершенствование техники метания. | 1 |
| 59. | Техника ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| 60. | Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию. | 1 |
| 61. | Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. | 1 |
| 64. | Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность. | 1 |
| 65. | Учет результатов метания на дальность и в беге на 30 м. | 1 |
| 66. | Соревнования в беге на 30 м. | 1 |
| 67. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 68. | Совершенствование техники выполнения прыжков и бега. | 1 |

4 класс

| № темы | Тема урока | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1. | Вводный. Техника выполнения прыжков. | 1 |
| 2. | Подготовка к бегу на длинные дистанции. | 1 |
| 3. | Отработка техники выполнения прыжков в длину. | 1 |
| 4. | Продолжение обучения технике выполнения прыжков в длину. | 1 |
| 5. | Закрепление техники метания малого мяча. Учет по бегу. | 1 |
| 6. | Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время. | 1 |
| 7. | Совершенствование техники выполнения прыжков. | 1 |
| 8. | Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Учет по бегу на 60 м. | 1 |
| 9. | Ознакомление с техникой передачи мяча в баскетболе. | 1 |
| 10. | Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. | 1 |
| 11. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. | 1 |
| 12. | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | 1 |
| 13. | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | 1 |
| 14. | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | 1 |
| 15. | Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания. | 1 |
| 16. | Совершенствование техники подтягивания. | 1 |
| 17. | Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий. | 1 |
| 18. | Итоговый. Упражнения на развитие гибкости и ловкости. | 1 |
| 19. | Вводный. Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий. | 1 |
| 20. | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 21. | Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений. | 1 |
| 22. | Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 23. | Упражнения в равновесии. Лазание по канату. | 1 |
| 24. | Совершенствование техники лазания по канату. | 1 |
| 25. | Упражнения в равновесии. Совершенствование техники лазания по канату. | 1 |
| 26. | Обучение опорному прыжку на коня. | 1 |
| 27. | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке. | 1 |
| 28. | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке. | 1 |
| 29. | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке. | 1 |
| 30. | Совершенствование двигательных умений и навыков. | 1 |
| 31. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 32. | Итоговый. Игры-эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость. | 1 |
| 33. | Вводный. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. | 1 |
| 34. | Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 1 |
| 35. | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 |
| 36. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 37. | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. | 1 |
| 38. | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. | 1 |
| 39. | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». | 1 |
| 40. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 41. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 42. | Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. | 1 |
| 43. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 44. | Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом. | 1 |
| 45. | Разучивание акробатических упражнений. Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 46. | Ведение и передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 47. | Ведение и передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 48. | Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча. | 1 |
| 49. | Техника броска по кольцу снизу. | 1 |
| 50. | Техника броска по кольцу снизу. | 1 |
| 51. | Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу. | 1 |
| 52. | Итоговый. Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча. | 1 |
| 53. | Вводный. Освоение техники прыжков в высоту «ножницами». | 1 |
| 54. | Отработка техники метания малого мяча. | 1 |
| 55. | Техника метания и ловли малого мяча. | 1 |
| 56. | Совершенствование навыков метания, бега и прыжков. | 1 |
| 57. | Совершенствование техники элементов баскетбола. | 1 |
| 58. | Совершенствование техники элементов баскетбола. | 1 |
| 59. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 60. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 61. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 62. | Техника выполнения прыжков в длину. | 1 |
| 63. | Техника выполнения прыжков в длину. | 1 |
| 64. | Техника выполнения прыжков в длину. | 1 |
| 65. | Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 66. | Совершенствование техники по прыжкам в длину и метанию с разбега. | 1 |
| 67. | Учет по подтягиванию, прыжкам в длину с места. | 1 |
| 68. | Итоговый. Учет по бегу на 30 м, по метанию мяча на дальность. | 1 |