

СОГЛАСОВАНО:  
заседание МО  
протокол № 1 от 31.08.2020г.

РАССМОТРЕНО:  
заседание НМС  
протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Гимназия №1»  
\_\_\_\_\_/Р.И. Шишкина/  
Приказ № 93/2 от 31.08.2020г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
начальное общее образование**

**Учебник:** Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы. ОАО "Издательство" Просвещение".

2020год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты.

Планируемый результат	1 этап – 1 класс	1 этап – 2 класс	1 этап – 3 класс	1 этап – 4 класс
Сформированность основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.	Воспринимать объединяющую роль России как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина».	Воспринимать Россию как многонациональное государство, русский язык как средство общения. Принимать необходимость изучения русского языка гражданами России любой национальности.	Воспринимать историко-географический образ России (территория, границы, географические особенности, многонациональность, основные исторические события; государственная символика, праздники, права и обязанности гражданина.	Проявлять чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознавать свою гражданскую и национальную принадлежность.  Собирать и изучать краеведческий материал (история и география края).
Сформированность ценности семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского	Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.	Проявлять уважение к семье, традициям своего народа, к своей малой родине, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов общества.	Проявлять уважение к семье, к культуре своего народа и других народов, населяющих Россию.	Ценить семейные отношения, традиции своего народа. Уважать и изучать историю России, культуру народов, населяющих Россию.

<p>Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к организации, осуществляющей образовательную деятельность, ориентации на содержательные моменты образовательного процесса – уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания.</p>	<p>Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».</p>	<p>Принимать учебные цели, проявлять желание учиться.</p>	<p>Проявлять положительную мотивацию и познавательный интерес к учению, активность при изучении нового материала.</p>	<p>Определять личностный смысл учения; выбирать дальнейший образовательный маршрут.</p>
<p>Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать</p>	<p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p>	<p>Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем</p>	<p>Сопоставлять самооценку собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем</p>	<p>Ориентироваться в понимании причин успешности /неуспешности в учебе</p>

<p>Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.</p>	<p>Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.</p>	<p>Оценивать свои эмоциональные реакции, ориентироваться в нравственной оценке собственных поступков.</p>	<p>Анализировать свои переживания и поступки. Ориентироваться в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей. Находить общие нравственные категории в культуре разных народов.</p>	<p>Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями. Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.</p>
<p>Сформированность необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.</p>	<p>Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.</p>	<p>Выполнять правила этикета. Внимательно и бережно относиться к природе, соблюдать правила экологической безопасности.</p>	<p>Выполнять основные правила бережного отношения к природе, правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.</p>	<p>Ответственно относиться к собственному здоровью, к окружающей среде, стремиться к сохранению живой природы.</p>
<p>Сформированность ценности красоты, гармонии лежит в основе эстетического воспитания через приобщение человека к разным видам искусства. Это ценность совершенства, гармонизации, приведения в соответствие с идеалом, стремление к нему – «красота спасёт мир».</p>	<p>Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.</p>	<p>Внимательно относиться к собственным переживаниям, вызванным восприятием природы, произведения искусства.</p>	<p>Проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с разными видами искусства, наблюдениями за природой.</p>	<p>Проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой.</p>

### Метапредметные результаты

Класс	Метапредметные результаты		
	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1 класс	– Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.	– Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).	– Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
	– Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. – Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).	– Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).  – Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.	– Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное)
	– В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа».	– Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. – Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям.	– Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.  – Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.  – Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.
2 класс	– Самостоятельно организовывать свое рабочее место.	– Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь,	– Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.

	содержание).	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.</li> <li>– Определять цель учебной деятельности с помощью учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в справочниках, словарях, таблицах, помещенных в учебниках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Читать вслух и про себя тексты учебников, художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; понимать тему высказывания (текста) по содержанию, по заголовку.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ориентироваться в рисунках, схемах, таблицах, представленных в учебниках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подробно и кратко пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять простой план.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осуществлять само- и взаимопроверку работ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Объяснять смысл названия произведения, связь его с содержанием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Корректировать выполнение задания. – Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сравнить и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности, самостоятельно продолжать их по установленному правилу.</li> <li>– Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы.</li> <li>– Выполнять задания по аналогии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ориентироваться в учебниках: определять, прогнозировать, что будет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соблюдать в повседневной жизни нормы</li> </ul>

	выполнения заданий.	освоено при изучении данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий под определённую задачу. Я имею в виду работу с маршрутным листом и работу с проверочными заданиями!	речевого этикета и правила устного общения.
	– Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью.	– Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;	– Читать вслух и про себя тексты учебников, художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное, задавать вопросы, уточняя непонятое.
	– Составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.	– Отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.	– Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
<b>3 класс</b>	– Осознавать способы и приёмы действий при решении учебных задач.	– Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, таблица, схема, диаграмма, экспонат, модель и др.) Использовать преобразование словесной информации в условные модели и наоборот. Самостоятельно использовать модели при решении учебных задач.	– Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения. – Критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.
	– Осуществлять само- и взаимопроверку работ.	– Предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.	– Участвовать в работе группы (в том числе в ходе проектной деятельности), распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель.
	– Оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с	– Анализировать, сравнивать, группировать, устанавливать	– Осуществлять взаимопомощь и

	<p>предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.</p> <p>– Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>– Осуществлять выбор под определённую задачу литературы, инструментов, приборов.</p> <p>– Оценивать собственную успешность в выполнении заданий</p>	<p>причинно-следственные связи (на доступном уровне).</p> <p>– Выявлять аналогии и использовать их при выполнении заданий.</p> <p>– Активно участвовать в обсуждении учебных заданий, предлагать разные способы выполнения заданий, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия</p>	<p>взаимоконтроль при работе в группе.</p>
<b>4 класс</b>	<p>– Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.</p>	<p>– Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своём целеполагание.</p>	<p>– Владеть диалоговой формой речи.</p> <p>– Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>– Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p>
	<p>– Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.</p>	<p>– Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.</p>	<p>– Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.</p>
	<p>– Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.</p>	<p>– Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники,</p>	<p>– Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции.</p>



	электронные диски, сеть Интернет).	
– Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.	– Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;	– Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре.
– Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.  – Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать ее.	– Устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий,  – Устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.	– Договариваться и приходить к общему решению. – Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.
– Планировать собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.  – Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.  – Планировать собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов.	– Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.  – Составлять сложный план текста.  – Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций.	– Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

### Предметные результаты

Назначение курса «Физическая культура» состоит в том, что в ходе изучения происходит:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– 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;</li> <li>– измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p>	
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски</li> </ul>	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</li> </ul>

<p>мяча разного веса);</p> <p>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	
--	--

### Содержание учебного предмета

**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. Особенности физической культуры разных народов. Её 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 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 физической культуры.

**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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. 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 вперёд 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.

Лёгкая 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 килограмм) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. 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 лёгкой 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; волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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-килограмма, гантели до 100-грамм, 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно. 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 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 метров; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 сантиметров); передача набивного мяча (1-килограмм) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 килограмма) 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 вперёд (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 двух-трёх 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;хождение тренировочных дистанций.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег	1	
2	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне	1	
3	Строевые приёмы. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Ловишки»	1	
4	Бег с ускорением. Бег 30 метров с высокого старта	1	
5	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Ловишки»	1	
6	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
7	Тестирование прыжка в длину с места	1	
8	Техника челночного бега	1	
9	Техника челночного бега 4х9 метров	1	
10	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров с высокого старта	1	
11	Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
12	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
14	Техника прыжка в высоту с разбега	1	
15	Тестирование. Пресс за 30 секунд	1	
16	Тестирование. Наклон туловища из положения стоя	1	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	1	
18	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
19	Техника безопасности. Правила в игре, их значение	1	
20	Подвижные игры на внимание: «Третий лишний». «Воробьи и вороны»	1	
21	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». «Шишки – жёлуди – орехи»	1	
22	Эстафеты с бегом на скорость	1	
23	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
24	Эстафеты с гимнастическим обручем	1	
25	Подвижные игры на ловкость: «Два мороза». «Салки-догонялки»	1	

26	Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки»	1	
27	Подвижные игры с мячом: «Вышибалы»	1	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
28	Техника безопасности. Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1	
29	Удары мяча об пол и ловля его. Игра «Мяч водящему»	1	
30	Перебрасывание мяча друг другу. (2-3 метра)	1	
31	Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котёл»	1	
32	Передача мяча из различных исходных положений	1	
33	Подвижные игры и эстафеты с мячом	1	
34	Передача и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Игра «Охотники и утки»	1	
35	Ведение мяча на месте	1	
36	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Кто быстрее»	1	
37	Ведение мяча с изменением направления	1	
38	Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	1	
39	Подвижные игры и эстафеты с мячом	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
40	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание в шеренге и колонне на месте	1	
41	Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	
42	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. Игра «Совушка»	1	
43	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз	1	
44	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре	1	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь	1	
46	Перелезание через горку матов и коня. Общеразвивающие упражнения в движении	1	
47	Произвольное преодоление простых препятствий	1	
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	
49	Группировки из различных исходных положений	1	
50	Перекаты из различных исходных положений	1	
51	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	1	
52	Акробатическое соединение из 2-3 элементов	1	
53	Лазанье по канату	1	
54	Совершенствование лазанья по канату	1	



<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
55	Подвижные игры «Пятнашки», «Воробьи-вороны»	1	
56	Подвижные игры «Невод», «Третий лишний»	1	
57	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
58	Эстафеты с бегом на скорость	1	
59	Подвижные игры: «Гонка мячей», «День и ночь», «Метко в цель»	1	
60	ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза»	1	
61	ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «День и ночь»	1	
62	Эстафеты. Развитие ловкости	1	
63	Подвижные игры: «Удочка», «Передал - садись»	1	
64	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча	1	
65	Эстафеты с преодолением препятствий	1	
66	Комбинированные эстафеты	1	
67	Игры и эстафеты с мячом. Прыжки со скакалкой	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
68	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижная игра «Пятнашки»	1	
69	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 метров, ходьба 100 метров)	1	
70	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 метров, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Пятнашки»	1	
71	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 метров, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	1	
72	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 метров, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний»	1	
73	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 метров, ходьба 100 метров). Развитие выносливости	1	
74	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 метров, ходьба 100 метров). Развитие выносливости. Понятие здоровье	1	
75	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 метров, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Пятнашки»	1	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
76	Ведение мяча в шаге. Бросок двумя руками снизу стоя на месте. Игра « Точный расчет»	1	
77	Комбинация из разученных элементов. Эстафеты с мячом	1	

78	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»	1	
79	Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой	1	
80	Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч»	1	
81	Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
82	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег	1	
83	Строевые приёмы. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Ловишки»	1	
84	Бег с изменением направления. Подвижная игра «Вызов номера»	1	
85	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
86	Техника прыжка в высоту с разбега	1	
87	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд	1	
88	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
89	Тестирование прыжка в длину с места	1	
90	Техника челночного бега	1	
91	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров	1	
92	Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
93	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
94	Сдача нормативов	1	
95	Сдача нормативов	1	
96	Бег с ускорением. Бег 30 метров с высокого старта	1	
97	Тестирование бега на 30 метров	1	
98	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
99	Тестирование наклона вперед туловища из положения стоя	1	

## 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	Повторение. Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики	1	
2	Повторение. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, ходьба с преодолением препятствий	1	

3	Повторение. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»	1	
4	Повторение. Бег 30метров с высокого старта. Эстафеты	1	
5	Повторение. Тестирование бега 30метров с высокого старта	1	
6	Повторение. Тестирование. Метание малого мяча на дальность. Встречные эстафеты	1	
7	Равномерный бег 3-4минуты. Игры на внимание	1	
8	Челночный бег 3x10 метров. Эстафеты	1	
9	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров	1	
10	Прыжок в длину с места. Игры на внимание	1	
11	Тестирование прыжка в длину с места	1	
12	Прыжок в высоту с 3-4 шагов с разбега	1	
13	Тестирование прыжка в высоту с 3-4 шагов с разбега	1	
14	Тестирование пресса за 30 секунд	1	
15	Тестирование наклона туловища из положения стоя	1	
16	Тестирование подтягивания на высокой перекладине	1	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	
18	Тестирование вися на время. Игра «Вышибалы»	1	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
19	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	
20	Игра с бегом. Развитие двигательных качеств	1	
21	Игра «Перестрелка». Эстафеты	1	
22	Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств	1	
23	Игры: «Прыжки по полоскам», «Рыбак и рыбка»	1	
24	Эстафеты с бегом на скорость	1	
25	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
26	Эстафеты с преодолением препятствий	1	
27	Комбинированные эстафеты	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
28	Т/Б на уроках спортивных и подвижных игр	1	
29	Ловля и передача мяча на месте	1	
30	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
31	Бросок мяча (щит, кольцо) с места. Игра «Школа»	1	
32	Ловля и передача мяча в движении с изменением направления движения	1	

33	Бросок мяча (щит, кольцо) в шаге	1	
34	Броски мяча в кольцо в ходьбе и в шаге	1	
35	Ведение мяча на месте и в движении	1	
36	Ведение мяча с обводкой фишек	1	
37	Ведение мяча в парах, на месте и в движении	1	
38	Ведение мяча с бросками по кольцу	1	
39	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом)	1	
40	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом)	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
41	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Игры на внимание	1	
42	Группировка и перекаты. Подвижные игры на материале гимнастики	1	
43	Стойка на лопатках. Лазание по канату	1	
44	Стойка на лопатках. Лазание по канату	1	
45	Мост с помощью и самостоятельно	1	
46	Мост с помощью и самостоятельно. Игры на внимание	1	
47	Акробатические соединения. Подвижные игры	1	
48	Опорный прыжок	1	
49	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	
50	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	
51	Равновесие. Строевые упражнения	1	
52	Равновесие. Строевые упражнения	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
53	Ловля и передача мяча в движении с изменением направления	1	
54	Подвижные игры на материале баскетбола	1	
55	Подвижные игры на материале баскетбола	1	
56	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	
<b>Пионербол</b>			
57	Технике безопасности. Стойка игрока. Подвижные игры: «Вышибалы»	1	
58	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами	1	
59	Перемещения в стойке. Подвижные игры с элементами пионербола	1	
60	Сочетание способов перемещений	1	
61	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты	1	
62	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры	1	

63	Передачи мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты	1	
64	Передачи мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Пионербол	1	
65	Передачи двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	
66	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол	1	
67	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
68	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижная игра «Пятнашки»	1	
69	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 метров, ходьба 100 метров)	1	
70	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 метров, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний»	1	
71	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 60 метров, ходьба 90 метров). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости	1	
72	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 60 метров, ходьба 90 метров). Подвижная игра «Пятнашки»	1	
73	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 метров, ходьба 90 метров). Развитие выносливости	1	
74	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 70 метров, ходьба 80 метров). Развитие гибкости. Понятие здоровье	1	
75	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 70 метров, ходьба 80 метров). Подвижная игра «Пятнашки»	1	
<b>Пионербол</b>			
76	Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Пионербол	1	
77	Соревнования по пионерболу	1	
78	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи	1	
79	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Игра	1	
80	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием	1	
81	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием	1	
82	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий бросок во встречных колоннах	1	
83	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий бросок во встречных колоннах	1	

84	Эстафеты с мячом. Пионербол	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
85	Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики	1	
86	Бег 30м с низкого старта. Эстафеты	1	
87	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2метра) с расстояния 4-5метра. Подвижные игры	1	
88	Тестирование метания малого мяча на дальность. Встречные эстафеты	1	
89	Равномерный бег 3-4минуты. Игры на внимание	1	
90	Прыжок в длину с места. Игры на внимание	1	
91	Тестирование прыжка в длину с места	1	
92	Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств		
93	Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Салки»		
94	Сдача нормативов	1	Согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
95	Сдача нормативов	1	
96	Прыжок в высоту . Игра «Вышибалы»		
97	Прыжок в высоту с 3-4 шагов с разбега	1	
98	Тестирование прыжка в высоту с 3-4 шагов с разбега	1	
99	Челночный бег 3х10 метров. Эстафеты	1	
100	Тестирование челночного бега 3 х 10 метров	1	
101	Тестирование пресса за 30 секунд	1	
102	Тестирование наклона туловища из положения стоя	1	

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	Повторение. Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики	1	

2	Повторение. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств	1	
3	Повторение. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	
4	Повторение. Челночный бег	1	
5	Повторение. Тестирование челночного бега 3 x 10 метров	1	
6	Повторение. Тестирование челночного бега 4 x 9 метров	1	
7	Метания мяча	1	
8	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
9	Тестирование техники метания мяча	1	
10	Прыжки	1	
11	Техника прыжка в длину с места	1	
12	Техника прыжка в длину с разбега	1	
13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
14	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
15	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
16	Тестирование подтягиваний на высокой перекладине	1	
17	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	
18	Тестирование виса на перекладине на время	1	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
19	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	
20	Игра с бегом. Развитие двигательных качеств	1	
21	Игра «Перестрелка». Эстафеты	1	
22	Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств	1	
23	Игры: «Прыжки по полоскам», «Рыбак и рыбка»	1	
24	Эстафеты с бегом на скорость	1	
25	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
26	Эстафеты с преодолением препятствий	1	
27	Комбинированные эстафеты	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
28	Техника безопасности. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Высокое ведение мяча	1	
29	Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Низкое ведение мяча. “Школа мяча”	1	
30	Ловля двумя руками “высокого” мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение	1	

	мяча с изменением скорости передвижения		
31	Ловля двумя руками “низкого” мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол	1	
32	Ловля двумя руками “катящегося” мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Жесты судей в баскетболе	1	
33	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке	1	
34	Передвижения в защитной стойке с противодействием. Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом	1	
35	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Жесты судей в баскетболе	1	
36	Бросок и передача мяча двумя руками от груди с места. Остановка “прыжком”	1	
37	Передача и бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча	1	
38	Передачи мяча с отскоком от пола. Взаимодействия двух игроков “Передай мяч и выходи”. Остановка в два шага	1	
39	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя от груди	1	
40	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
41	Акробатика. Строевые упражнения	1	
42	Акробатика. Строевые упражнения	1	
43	Акробатика. Строевые упражнения	1	
44	Акробатика. Строевые упражнения	1	
45	Лазание. Упражнения в равновесии	1	
46	Лазание. Упражнения в равновесии	1	
47	Лазание. Упражнения в равновесии	1	
48	Опорный прыжок	1	
49	Опорный прыжок	1	
50	Опорный прыжок	1	
51	Опорный прыжок	1	
52	Круговая тренировка. Скакалка	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
53	Взаимодействие трех игроков “Треугольник”. Броски изученными способами. Жесты судей в баскетболе	1	



54	Применение изученных приемов в зависимости от действий и расположения нападающих Передачи мяча изученными способами	1	
55	Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе	1	
56	Учебная игра	1	
<b>Пионербол</b>			
57	Инструктаж по технике безопасности. Разметка площадки. Стойка игрока	1	
58	Перемещение приставным шагом. Передача мяча в парах на месте, в движении. Игра в пионербол	1	
59	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Игра в пионербол	1	
60	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол	1	
61	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Развитие двигательных качеств	1	
62	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча	1	
63	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию	1	
64	Перемещение вперед, назад, правым-левым боком. Силовые упражнения для рук	1	
65	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам	1	
66	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1	
67	Игра по упрощенным правилам с заданиями	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
68	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Игра «салки на марше»	1	
69	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 70 метров, ходьба 100 метров)	1	
70	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 70 метров, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Салки на марше»	1	
71	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 80 метров, ходьба 90 метров). Подвижная игра «Волк во рву	1	
72	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 80 метров, ходьба 90 метров). Игра «Перебежка с выручкой»	1	

73	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 метров, ходьба 70 метров)	1	
74	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 метров, ходьба 70 метров). Игра «Гуси-лебеди»	1	
75	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
<b>Пионербол</b>			
76	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол	1	
77	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование	1	
78	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. подача мяча. Прием мяча после подачи. Блокирование	1	
79	Нападающий бросок с первой линии. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения	1	
80	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование	1	
81	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	1	
82	Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	1	
83	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии	1	
84	Формирование навыков командных действий. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
85	Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики	1	
86	Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств	1	
87	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	
88	Челночный бег	1	
89	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров	1	
90	Тестирование челночного бега 4x9 метров	1	
91	Сдача нормативов	1	Согласно графику промежуточной
92	Сдача нормативов	1	

			аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
93	Метание мяча	1	
94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
95	Тестирование техники метания мяча	1	
96	Техника прыжка в длину с места	1	
97	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
98	Техника прыжка в высоту	1	
99	Техника прыжка в высоту на результат	1	
100	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
101	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	
102	Тестирование виса на перекладине на время	1	

#### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	Повторение. Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики	1	
2	Повторение. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств	1	
3	Повторение. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	
4	Повторение. Челночный бег	1	
5	Повторение. Тестирование челночного бега 3 x 10 метров	1	
6	Повторение. Тестирование челночного бега 4 x 9 метров	1	
7	Метания мяча	1	
8	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
9	Тестирование техники метания мяча	1	
10	Прыжки	1	
11	Техника прыжка в длину с разбега	1	
12	Техника прыжка в длину с разбега	1	
13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	

14	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
15	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
16	Тестирование подтягивания на высокой перекладине	1	
17	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	
18	Тестирование виса на перекладине на время	1	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
19	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	
20	Игра с бегом. Развитие двигательных качеств	1	
21	Игра «Перестрелка». Эстафеты	1	
22	Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств	1	
23	Игры: «Прыжки по полоскам», «Рыбак и рыбка»	1	
24	Эстафеты с бегом на скорость	1	
25	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
26	Эстафеты с преодолением препятствий	1	
27	Комбинированные эстафеты	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
28	Техника безопасности. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Высокое ведение мяча	1	
29	Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Низкое ведение мяча. “Школа мяча”	1	
30	Ловля двумя руками “высокого” мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
31	Ловля двумя руками “низкого” мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол	1	
32	Ловля двумя руками “катящегося” мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Жесты судей в баскетболе	1	
33	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке	1	
34	Передвижения в защитной стойке с противодействием. Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом	1	
35	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Жесты судей в баскетболе	1	
36	Бросок и передача мяча двумя руками от груди с места. Остановка “прыжком”	1	
37	Передача и бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью	1	

	освобождения от опеки противника и получения мяча		
38	Передачи мяча с отскоком от пола. Взаимодействия двух игроков “Передай мяч и выходи”. Остановка в два шага	1	
39	Учебная игра 4x4	1	
40	Учебная игра 5x5		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
41	Акробатика. Строевые упражнения	1	
42	Акробатика. Строевые упражнения	1	
43	Акробатика. Строевые упражнения	1	
44	Лазание. Упражнения в равновесии	1	
45	Лазание. Упражнения в равновесии	1	
46	Лазание. Упражнения в равновесии	1	
47	Опорный прыжок	1	
48	Опорный прыжок	1	
49	Опорный прыжок	1	
50	Круговая тренировка. Скакалка	1	
51	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	
52	Тестирование подтягивания на высокой перекладине	1	
<b>Пионербол</b>			
53	Инструктаж по технике безопасности. Разметка площадки. Стойка игрока	1	
54	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Игра в пионербол	1	
55	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Развитие двигательных качеств	1	
56	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча	1	
57	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование	1	
58	Нападающий бросок с первой линии. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения	1	
59	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование	1	
60	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной	1	

	блок. Прыжки у сетки. Силовые упражнения для рук, ног, туловища		
61	Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	1	
62	Формирование навыков командных действий. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
63	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижная игра «Перестрелка»	1	
64	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 90 метров, ходьба 100 метров)	1	
65	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 90 метров, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Салки на марше»	1	
66	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 метров, ходьба 80 метров). Подвижная игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	
67	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 метров, ходьба 80 метров). Подвижная игра «Пятнашки»	1	
68	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 метров, ходьба 70 метров). Развитие выносливости	1	
69	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 метров, ходьба 70 метров). Развитие выносливости	1	
70	Равномерный бег 9 минут. Подвижная игра «Перестрелка»	1	
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>			
71	Перемещение с ходьбой и бегом, с остановками по сигналу	1	
72	Передача мяча подброшенного партнером	1	
73	Передача у стены, передача в парах	1	
74	Прием снизу двумя руками	1	
75	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку	1	
76	Многократные передачи в стену	1	
77	Передачи в парах через сетку	1	
78	Нижняя прямая подача в стену	1	
79	Нижняя прямая подача с расстояния 5 метров. Двухсторонняя игра	1	
80	Учебная игра	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
81	Применение изученных приемов в зависимости от действий и расположения	1	

	нападающих Передачи мяча изученными способами		
82	Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе	1	
83	Учебная игра 5х5	1	
84	Учебная игра 5х5	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
85	Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики	1	
86	Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств	1	
87	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	
88	Челночный бег	1	
89	Тестирование челночного бега 4 x9 метров		
90	Тестирование челночного бега 3 x10 метров	1	
91	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта	1	
92	Сдача нормативов	1	Согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
93	Сдача нормативов	1	
94	Метание мяча	1	
95	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
96	Тестирование техники метания мяча	1	
97	Техника прыжка в длину с места	1	
98	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
99	Техника прыжка в высоту	1	
100	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
101	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	
102	Тестирование виса на перекладине на время	1	