Приложение 1
к АООП НОО с ЗПР 7.2
начального общего образования
МАОУ «СОШ № 4»
Приказ № 228/1 от 31.08.2022г

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень – начальное общее образование (1 – 4 классы)

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Примерной основной образовательной программой начального общего образования, АООП НОО с ЗПР 7.2, Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ № 4» к предметной линии учебников:

1-4 класс: Физическая культура. Лях В.И.; Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1) 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;
2) овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3) 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).
4) Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность[1].

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с

меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с

ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематический план 1-4 классов

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
2	Плавание	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
3	Легкая атлетика	20	20	20	20
	Гимнастика	10	10	10	10

4					
5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
6	Коньки	2	4	4	4
7	Спортивные игры	18	18	18	18
Итого:		66	68	68	68

Тематическое планирование 1 класс
1

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	**12**
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы»	1
2.	ОРУ. Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м по парам. Подвижная игра «Море волнуется».	1
3.	ОРУ. Ходьба и бег. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. по парам. подвижная игра «Переправа».	1
4.	ОРУ. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60, 100 м. по парам. Попеременный бег. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы».	1
5.	ОРУ на выносливость. Челночный бег 3х10 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Камень, ножницы, бумага, по обручам».	1
6.	ОРУ на выносливость. Бег с изменением направления движения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Переправа».	1
7.	Бег змейкой. ОРУ на выносливость. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок через препятствие. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Волки и овцы».	1
8.	Челночный бег 3х10 м. ОРУ на выносливость. Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Метание набивного мяча снизу. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Угадай у кого?».	1
9.	Бег с изменением направления движения. ОРУ на выносливость. Бросок малого мяча. Метание малого мяча из	1

	положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель», «Кто дальше бросит».	
10.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Переправа». Понятие скорость бега.	1
11.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Понятие дистанция.	1
12.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафета. Понятие здоровье.	1
	Спортивные игры.	**6**
13.	Инструктаж по ТБ. ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками. Броски в кольцо, от груди. Игра «Кто быстрее».	1
14.	Бег на выносливость (3 минуты). ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками, спиной, лицом вперёд. Броски в кольцо, от груди, обеими руками. Бросок в кольцо одной рукой. Игра «Кто четче».	1
15.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Броски в кольцо в прыжке. Игра «Кто быстрее».	1
16.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Передача мяча, нижняя, верхняя, прямая. Броски в кольцо в прыжке. Игра «Кто четче».	1
17.	Бег различными способами. ОРУ силу. Правила баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам, 4 на 4.	1
18.	Бег различными способами. ОРУ силу. Правила баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам, 4 на 4.	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
19.	Инструктаж по ТБ. ОРУ на гибкость. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Переход границы».	1
20.	ОРУ на координацию. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Проведи слепого».	1
21.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1

	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Лаз по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствия. Игра «Змейка».	
22.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастическому брусу. Переступания и развороты на гимнастическом брусе. Игра «Узел».	1
23.	ОРУ на гибкость. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке, одной, двумя руками. Перелазание через коня. Игра «Переход границы».	1
24.	ОРУ координацию. Опорный прыжок. Лазание по канату. Пресс. Перелезание через коня. Подтягивания. Упражнения для освоения плавания способом кроль на спине, техника выполнения на суше. (работа ног и рук). Игра «Змейка».	1
25.	ОРУ на гибкость. Опорный прыжок. Лазание по гимнастическому шесту. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Проведи слепого».	1
26.	ОРУ на координацию. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Наклон вперед из положения сидя, стоя. Игра «Переправа».	1
27.	ОРУ на гибкость. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Прыжки в высоту. Игра «Вышибалы».	1
28.	ОРУ на координацию. Подъём на брусья, движение с преставлением рук. Эстафета.	1
	Пионербол	**6**
29.	ОРУ на выносливость. Понятие пионербола, облегчённые правила. Понятие подачи. Бросок волейбольного мяча через сетку с заданного расстояния. Ловля пионербольного мяча. Игра «Переброс мяча»	1
30.	ОРУ на выносливость. Различные виды бросков мяча (одной, двумя руками, от груди, из-за спины) по парам. Ловля мяча. Игра «Попади в круг»	1
31.	ОРУ на выносливость. Понятие перехода. Выполнение перехода по обозначенным позициям, без обозначения позиций. Ловля и бросок мяча. Игра «Займи своё место»	1
32.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол по облегчённым правилам 6х6. Работа с правилами.	1
33.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол по облегчённым правилам 9х9.	1

34.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол по облегчённым правилам 9х9. Эстафеты.	1
	Лыжная подготовка	**16**
35.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок.	1
36.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг (без лыжных палок).	1
37.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками.	1
38.	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг по ровной поверхности с лыжными палками.	1
39.	Способы передвижения на лыжах. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками.	1
40.	Способы передвижения на лыжах. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками.	1
41.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж.	1
42.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
43.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с	1

	пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона.	
44.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
45.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
46.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
47.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
48.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
49.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
50.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения.	1
	Катание на коньках	**2**
51.	Катание на коньках. Шнуровка и затягивание коньков. Равновесие. Толкания различными способами. Торможение.	1

	Движение по кругу у борта.	
52.	Катание на коньках. Шнуровка и затягивание коньков. Равновесие. Толкания различными способами. Торможение. Движение по кругу. Движение прямо, на одной, на двух ногах.	1
	Легкая атлетика	**8**
53.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Вышибалы».	1
54.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Догонялы-выбивалы».	1
55.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Переправа».	1
56.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Переход границы».	1
57.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Прыжки в длину с разбега. Игра «Петушиные бои».	1
58.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Метание мяча 150 г. в даль. Игра «Переход границы».	1
59.	ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1
60.	ОРУ, Эстафета. Подвижные игры.	1
	Футбол	**6**
61.	ОРУ на силу. Понятие футбол. Облегченные правила. Различные виды удара по мячу. Постановка ноги. Передвижение с мячём. Игра «Кто первый».	1
62.	ОРУ на силу. Понятие пас. Различные виды передачи мяча по парам. Ведение мяча. Игра «Кто быстрее»	1
63.	ОРУ на силу. Понятие гол. Удар мяча по воротам с заданного расстояния. Ловля мяча. Игра «Кто забьёт»	1
64.	ОРУ на силу. Понятие позиции. Мини футбол по облегченным правилам 5х5. Работа с правилами.	1
65.	ОРУ на силу. Мини футбол по облегченным правилам 5х5.	1
66.	ОРУ на силу. Эстафета.	1

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	**12**
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1

	Подвижная игра «Догонялы-выбивалы»	
2.	ОРУ. Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м по парам. Подвижная игра «Море волнуется». Понятие «короткая дистанция».	1
3.	ОРУ. Ходьба и бег. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 на оценку, 60 м. по парам. подвижная игра «Переправа». Понятие «короткая дистанция».	1
4.	ОРУ. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 на оценку, 100 м. по парам. Попеременный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы».	1
5.	ОРУ на выносливость. Челночный бег 3х10 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Камень, ножницы, бумага, по обручам».	1
6.	ОРУ на выносливость. Бег с изменением направления движения 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на оценку. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Переправа».	1
7.	Бег змейкой 3 мин. ОРУ на выносливость. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок через препятствие. Прыжок в высоту. Многоскоки 1 м. Подвижная игра «Волки и овцы».	1
8.	Челночный бег 5х10 м. ОРУ на выносливость. Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Метание набивного мяча снизу. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Угадай у кого?».	1
9.	Бег с изменением направления движения 3 мин. ОРУ на выносливость. Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель», «Кто дальше бросит».	1
10.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 50м) 2 мин. Подвижная игра «Переправа».	1
11.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 50 м) 2 мин. Подвижная игра «Третий лишний».	1
12.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 20 м) 2 мин. Эстафета.	1

	Спортивные игры.	**6**
13.	Инструктаж по ТБ. ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками. Броски в кольцо, от груди. Игра «Кто быстрее».	1
14.	Бег на выносливость (3 минуты). ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками, спиной, лицом вперёд. Броски в кольцо, от груди, обеими руками. Бросок в кольцо одной рукой. Игра «Кто четче».	1
15.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Обведение препятствий. Броски в кольцо в прыжке. Игра «Кто быстрее».	1
16.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Передача мяча, нижняя, верхняя, прямая. Броски в кольцо в прыжке. Игра «Кто четче».	1
17.	Бег различными способами. ОРУ силу. Правила баскетбола. Игра баскетбол по упрощенным правилам, 4 на 4.	1
18.	Бег различными способами. ОРУ силу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам, 5 на 5.	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
19.	Инструктаж по ТБ. ОРУ на гибкость. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Обучение прыжку через гимнастического козла. Игра «Переход границы».	1
20.	ОРУ на координацию. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях . Игра «Проведи слепого».	1
21.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Лаз по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствия. Игра «Змейка».	1
22.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастическому брусу. Переступания и развороты на гимнастическом брусе. Игра «Узел».	1
23.	ОРУ на гибкость. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке, одной, двумя руками. Боковой прыжок через коня с места. Игра «Переход границы».	1

24.	ОРУ координацию. Опорный прыжок. Лазание по канату. Пресс. Шпагатный прыжок через коня с места. Подтягивания. Упражнения для освоения плавания способом кроль на спине, техника выполнения на суше. (работа ног и рук). Игра «Змейка».	1
25.	ОРУ на гибкость. Опорный прыжок. Лазание по гимнастическому шесту. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Боковой, шпагатный прыжок через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Проведи слепого».	1
26.	ОРУ на координацию. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Наклон вперед из положения сидя, стоя. Игра «Переправа».	1
27.	ОРУ на гибкость. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Прыжки в высоту. Игра «Вышибалы».	1
28.	ОРУ на координацию. Подъём на брусья, движение с преставлением рук. Сгибание разгибание рук на брусьях. Эстафета.	1
	Пионербол	**6**
29.	ОРУ на выносливость. Понятие пионербола, облегчённые правила. Понятие подачи. Бросок волейбольного мяча через сетку с заданного расстояния. Ловля пионербольного мяча. Игра «Переброс мяча»	1
30.	ОРУ на выносливость. Различные виды бросков мяча (одной, двумя руками, от груди, из-за спины) по парам. Ловля мяча. Игра «Попади в круг»	1
31.	ОРУ на выносливость. Понятие перехода. Выполнение перехода по обозначенным позициям, без обозначения позиций. Ловля и бросок мяча. Игра «Займи своё место»	1
32.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол по облегчённым правилам 6х6. Работа с правилами.	1
33.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол по облегчённым правилам 9х9.	1
34.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол по облегчённым правилам 9х9. Эстафеты.	1
	Лыжная подготовка	**16**
35.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок.	1
36.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Повороты	1

	направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг (без лыжных палок).	
37.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками.	1
38.	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг по ровной поверхности с лыжными палками.	1
39.	Способы передвижения на лыжах. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками.	1
40.	Способы передвижения на лыжах. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками.	1
41.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 500 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж.	1
42.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 500 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
43.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 500 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
44.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
45.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот	1

	переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	
46.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 3 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
47.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 3 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
48.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 4км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
49.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 4 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
50.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 5 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения.	1
	Катание на коньках	**4**
51.	Шнуровка и затягивание коньков. Равновесие. Толкания различными способами. Торможение. Движение по кругу у борта.	1
52.	Шнуровка и затягивание коньков. Равновесие. Толкания различными способами. Торможение. Движение по кругу. Движение прямо, на одной, на двух ногах.	1
53.	Толкание и торможение на коньках. Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Игра «Кто быстрее»	
54.	Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Разворот на месте, движение спиной вперед. Игра «Кто быстрее»	
	Легкая атлетика	**8**
55.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5	1

	минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 20 м) 2 мин. Игра «Вышибалы».	
56.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 150 м, ходьба 20 м) 2 мин. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы».	1
57.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 150 м, ходьба 20 м) 3 мин. Подвижная игра «Переправа».	1
58.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба 50 м) 3 мин. Подвижная игра «Переход границы».	1
59.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Прыжки в длину с разбега. Игра «Петушиные бои».	1
60.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Метание мяча 150 г. в даль. Игра «Переход границы».	1
61.	ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1
62.	ОРУ, Эстафета. Подвижные игры.	1
	Футбол	**6**
63.	ОРУ на силу. Понятие футбол. Облегченные правила. Различные виды удара по мячу. Постановка ноги. Передвижение с мячём. Игра «Кто первый».	1
64.	ОРУ на силу. Понятие пас. Различные виды передачи мяча по парам. Ведение мяча. Игра «Кто быстрее»	1
65.	ОРУ на силу. Понятие гол. Удар мяча по воротам с заданного расстояния. Ловля мяча. Игра «Кто забьёт»	1
66.	ОРУ на силу. Понятие позиции. Мини футбол по облегченным правилам 5х5. Работа с правилами.	1
67.	ОРУ на силу. Мини футбол по облегченным правилам 5х5.	1
68.	ОРУ на силу. Эстафета.	1

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	**12**
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Круговая тренировка. Бег с ускорением. Полоса препятствий. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы»	1
2.	ОРУ. Круговая тренировка. Бег с изменением направления движения. Челночный бег 3х10м, с низкого, высокого старта. Бег 30, 60 м. по парам. Игра «Переход границы».	1
3.	ОРУ. Круковая тренировка по парам. Бег с препятствиями. Бег 60, 100 м. по парам. Игра «Переправа».	1

4.	ОРУ. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30, 60, 100 м. на оценку по парам. Попеременный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Гандбол».	1
5.	ОРУ на выносливость. Попеременный бег 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки через скакалку. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Камень, ножницы, бумага, по обручам».	1
6.	ОРУ на выносливость. Бег с изменением направления движения 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки на скакалке. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на оценку. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Мини-футбол».	1
7.	Бег змейкой 3 мин. ОРУ на выносливость. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок через препятствие. Прыжок в высоту. Многоскоки 1 м. Подвижная игра «Волки и овцы».	1
8.	Челночный бег 5х10 м. ОРУ на выносливость. Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Метание набивного мяча снизу. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Флорбол».	1
9.	Бег с изменением направления движения 3 мин. ОРУ на выносливость. Бросок малого мяча в цель 10 м. Метание малого мяча с разбега в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель», «Кто дальше бросит».	1
10.	ОРУ на силу. Бег по пересеченной местности 5 мин. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба 50м) 2 мин. Подвижная игра «Стритбол».	1
11.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности 5 мин. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба 50 м) 2 мин. Подвижная игра «Третий лишний».	1
12.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба 50 м) 2 мин. Эстафета.	1
	Спортивные игры.	**6**
13.	Инструктаж по ТБ. ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками. Броски в кольцо, от груди. Игра Баскетбол.	1
14.	Бег на выносливость (3 минуты). ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками, спиной, лицом вперёд. Броски в кольцо, от груди, обеими руками. Бросок в кольцо одной рукой. Игра Баскетбол.	1
15.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Обведение препятствий.	1

	Броски в кольцо в прыжке. Игра Баскетбол.	
16.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Передача мяча, нижняя, верхняя, прямая. Броски в кольцо в прыжке. Игра Баскетбол.	1
17.	Бег различными способами. ОРУ силу. Правила баскетбола. Игра баскетбол 4 на 4.	1
18.	Бег различными способами. ОРУ силу. Игра в баскетбол 5 на 5.	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
19.	Инструктаж по ТБ. ОРУ на гибкость. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. Обучение прыжку через гимнастического козла.Игра «Переход границы».	1
20.	Флорбол	1
21.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Лаз по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствия. Игра «Гандбол».	1
22.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастическому брусу. Переступания и развороты на гимнастическом брусе. Расхождение на гимнастическом брусе. Прыжки через гимнастический брус. Игра «Мини футбол».	1
23.	ОРУ на гибкость. Бег с прыжками. Прыжок в высоту. Лазание по гимнастической стенке, одной, двумя руками. Боковой, шпагатный прыжок через коня с места. Игра «Стритбол».	1
24.	ОРУ координацию. Лазание по канату, гимнастическому шесту. Пресс. Шпагатный прыжок через коня с разбега. Подтягивания. Упражнения для освоения плавания способом кроль на спине, техника выполнения на суше. (работа ног и рук). Игра «Пионербол».	1
25.	ОРУ на гибкость. Лазание по канату, гимнастическому шесту. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине. Боковой, шпагатный прыжок через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Гандбол».	1
26.	ОРУ на координацию. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Стойка на	1

	голове. Колесо. Наклон вперед из положения сидя, стоя. Игра «Переход границ».	
27.	ОРУ на гибкость. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Прыжки в высоту. Стойка на голове. Колесо. Стойка на руках. Игра «Вышибалы».	1
28.	ОРУ на координацию. Подъём на брусья, движение с преставлением рук. Сгибание разгибание рук на брусьях. Вис на перекладине. Кувырок на брусьях. Эстафета.	1
	Пионербол	**6**
29.	ОРУ на выносливость. Бросок волейбольного мяча через сетку с заданного расстояния. Ловля пионербольного мяча. Игра пионербол.	1
30.	ОРУ на выносливость. Различные виды бросков мяча (одной, двумя руками, от груди, из-за спины) по парам. Ловля мяча. Игра пионербол.	1
31.	ОРУ на выносливость. Понятие перехода. Выполнение перехода по обозначенным позициям, без обозначения позиций. Ловля и бросок мяча. Игра пионербол.	1
32.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол 6х6.	1
33.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол 9х9.	1
34.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол 9х9. Эстафеты.	1
	Лыжная подготовка	**16**
35.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Попеременный двушажный ход на лыжах. Основная стойка. Спуск с горы. Подъём полу ёлочкой.	1
36.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Попеременный двушажный ход на лыжах. Основная стойка. Спуск с горы. Подъём ёлочкой.	1
37.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Одновременный одношажный ход на лыжах. Спуск в основной стойке с поворотами.	1
38.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Одновременный одношажный ход на лыжах. Спуск в основной стойке с поворотами.	1
39.	Способы передвижения на лыжах. Спуски в разных стойках с последующим торможением, подъемы в гору «ёлочкой», «лесенкой».	1
40.	Способы передвижения на лыжах. Спуски в разных стойках с последующим торможением, подъемы в гору «ёлочкой», «лесенкой».	1
41.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в	1

	режиме умеренной интенсивности на дистанции 1 км. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж.	
42.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1 км. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой.	1
43.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1 км. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
44.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
45.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
46.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 3 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
47.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 3 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
48.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 4 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1

49.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 4 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
50.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 5 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения.	1
	Катание на коньках	**4**
51.	Шнуровка и затягивание коньков. Толкание и торможение на коньках. Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Ведение шайбы клюшкой, удар по воротам.	1
52.	Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Разворот на месте, движение спиной вперед. Ведение шайбы клюшкой, удар по воротам.	1
53.	Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Разворот на месте, движение спиной вперед. Ведение шайбы клюшкой, удар по воротам. Правила хоккея.	
54.	Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Разворот на месте, движение спиной вперед. Облегчённая игра хоккей.	
	Легкая атлетика	**8**
55.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 2 мин. Игра «Вышибалы».	1
56.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 2 мин. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы».	1
57.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 3 мин. Подвижная игра «Переправа».	1
58.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 3 мин. Подвижная игра «Переход границы».	1
59.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Прыжки в длину с разбега. Игра «Гандбол».	1
60.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Метание мяча 150 г. в даль. Игра «Флорбол».	1
61.	ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1
62.	ОРУ, Эстафета. Подвижные игры.	1
	Футбол	**6**
63.	ОРУ на силу. Различные виды удара по мячу. Постановка	1

	ноги. Передвижение с мячом. Игра футбол.	
64.	ОРУ на силу. Различные виды передачи мяча по парам. Ведение мяча с последующим ударом. Игра футбол.	1
65.	ОРУ на силу. Понятие гол. Удар мяча по воротам с заданного расстояния. Ловля мяча. Игра футбол.	1
66.	ОРУ на силу. Игра в футбол 5х5. Работа с правилами.	1
67.	ОРУ на силу. Игра футбол по 5х5.	1
68.	ОРУ на силу. Эстафета.	1

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	**12**
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Круговая тренировка. Бег с ускорением. Полоса препятствий. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы»	1
2.	ОРУ. Круговая тренировка. Бег с изменением направления движения. Челночный бег 3х10м, с низкого, высокого старта. Бег 30, 60 м. по парам. Игра «Переход границы».	1
3.	ОРУ. Круковая тренировка по парам. Бег с препятствиями. Бег 60, 100 м. по парам. Игра «Переправа».	1
4.	ОРУ. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30, 60, 100 м. на оценку по парам. Попеременный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Гандбол».	1
5.	ОРУ на выносливость. Попеременный бег 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки через скакалку. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Камень, ножницы, бумага, по обручам».	1
6.	ОРУ на выносливость. Бег с изменением направления движения 3 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки на скакалке. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на оценку. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Мини-футбол».	1
7.	Бег змейкой 3 мин. ОРУ на выносливость. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок через препятствие. Прыжок в высоту. Многоскоки 1 м. Подвижная игра «Волки и овцы».	1
8.	Челночный бег 5х10 м. ОРУ на выносливость. Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Метание набивного мяча снизу. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Флорбол».	1
9.	Бег с изменением направления движения 3 мин. ОРУ на	1

	выносливость. Бросок малого мяча в цель 10 м. Метание малого мяча с разбега в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель», «Кто дальше бросит».	
10.	ОРУ на силу. Бег по пересеченной местности 5 мин. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба 50м) 2 мин. Подвижная игра «Стритбол».	1
11.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности 5 мин. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба 50 м) 2 мин. Подвижная игра «Третий лишний».	1
12.	ОРУ силу. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 200 м, ходьба 50 м) 2 мин. Эстафета.	1
	Спортивные игры.	**6**
13.	Инструктаж по ТБ. ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками. Броски в кольцо, от груди. Игра Баскетбол.	1
14.	Бег на выносливость (3 минуты). ОРУ силу. Ведение мяча разными способами, правой, левой, обеими руками, спиной, лицом вперёд. Броски в кольцо, от груди, обеими руками. Бросок в кольцо одной рукой. Игра Баскетбол.	1
15.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Обведение препятствий. Броски в кольцо в прыжке. Игра Баскетбол.	1
16.	Бег различными способами. ОРУ силу. Ведение мяча с препятствиями. Ведение мяча в беге. Передача мяча, нижняя, верхняя, прямая. Броски в кольцо в прыжке. Игра Баскетбол.	1
17.	Бег различными способами. ОРУ силу. Правила баскетбола. Игра баскетбол 4 на 4.	1
18.	Бег различными способами. ОРУ силу. Игра в баскетбол 5 на 5.	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
19.	Инструктаж по ТБ. ОРУ на гибкость. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. Обучение прыжку через гимнастического козла. Игра «Переход границы».	1
20.	Флорбол	1
21.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Лаз по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствия. Игра «Гандбол».	1

22.	ОРУ на равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастическому брусу. Переступания и развороты на гимнастическом брусе. Расхождение на гимнастическом брусе. Прыжки через гимнастический брус. Игра «Мини футбол».	1
23.	ОРУ на гибкость. Бег с прыжками. Прыжок в высоту. Лазание по гимнастической стенке, одной, двумя руками. Боковой, шпагатный прыжок через коня с места. Игра «Стритбол».	1
24.	ОРУ координацию. Лазание по канату, гимнастическому шесту. Пресс. Шпагатный прыжок через коня с разбега. Подтягивания. Упражнения для освоения плавания способом кроль на спине, техника выполнения на суше. (работа ног и рук). Игра «Пионербол».	1
25.	ОРУ на гибкость. Лазание по канату, гимнастическому шесту. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине. Боковой, шпагатный прыжок через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Гандбол».	1
26.	ОРУ на координацию. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Стойка на голове. Колесо. Наклон вперед из положения сидя, стоя. Игра «Переход границ».	1
27.	ОРУ на гибкость. Группировка. Кувырок вперед, с опорой на руки. Стойка на лопатках. Мостик. Прыжки в высоту. Стойка на голове. Колесо. Стойка на руках. Игра «Вышибалы».	1
28.	ОРУ на координацию. Подъём на брусья, движение с преставлением рук. Сгибание разгибание рук на брусьях. Вис на перекладине. Кувырок на брусьях. Эстафета.	1
	Пионербол	**6**
29.	ОРУ на выносливость. Бросок волейбольного мяча через сетку с заданного расстояния. Ловля пионербольного мяча. Игра пионербол.	1
30.	ОРУ на выносливость. Различные виды бросков мяча (одной, двумя руками, от груди, из-за спины) по парам. Ловля мяча. Игра пионербол.	1
31.	ОРУ на выносливость. Понятие перехода. Выполнение перехода по обозначенным позициям, без обозначения позиций. Ловля и бросок мяча. Игра пионербол.	1
32.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол 6х6.	1
33.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол 9х9.	1
34.	ОРУ на выносливость. Игра в пионербол 9х9. Эстафеты.	1

	Лыжная подготовка	**16**
35.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Попеременный двушажный ход на лыжах. Основная стойка. Спуск с горы. Подъём полу ёлочкой.	1
36.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Попеременный двушажный ход на лыжах. Основная стойка. Спуск с горы. Подъём ёлочкой.	1
37.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Одновременный одношажный ход на лыжах. Спуск в основной стойке с поворотами.	1
38.	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Одновременный одношажный ход на лыжах. Спуск в основной стойке с поворотами.	1
39.	Способы передвижения на лыжах. Спуски в разных стойках с последующим торможением, подъемы в гору «ёлочкой», «лесенкой».	1
40.	Способы передвижения на лыжах. Спуски в разных стойках с последующим торможением, подъемы в гору «ёлочкой», «лесенкой».	1
41.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1 км. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж.	1
42.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1 км. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой.	1
43.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1 км. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
44.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
45.	Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах 2	1

	км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	
46.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 3 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
47.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 3 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
48.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 4 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
49.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 4 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона.	1
50.	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 5 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения.	1
	Катание на коньках	**4**
51.	Шнуровка и затягивание коньков. Толкание и торможение на коньках. Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Ведение шайбы клюшкой, удар по воротам.	1
52.	Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Разворот на месте, движение спиной вперед. Ведение шайбы клюшкой, удар по воротам.	1
53.	Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Разворот на месте, движение спиной вперед. Ведение шайбы клюшкой, удар по воротам. Правила хоккея.	
54.	Движение по кругу, по заданной траектории 10 кр. Разворот на месте, движение спиной вперед. Облегчённая игра хоккей.	

	Легкая атлетика	**8**
55.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 2 мин. Игра «Вышибалы».	1
56.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 2 мин. Подвижная игра «Догонялы-выбивалы».	1
57.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 3 мин. Подвижная игра «Переправа».	1
58.	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 300 м, ходьба 50 м) 3 мин. Подвижная игра «Переход границы».	1
59.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Прыжки в длину с разбега. Игра «Гандбол».	1
60.	ОРУ. Бег 1000 м, с переходом на шаг. Метание мяча 150 г. в даль. Игра «Флорбол».	1
61.	ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1
62.	ОРУ, Эстафета. Подвижные игры.	1
	Футбол	**6**
63.	ОРУ на силу. Различные виды удара по мячу. Постановка ноги. Передвижение с мячом. Игра футбол.	1
64.	ОРУ на силу. Различные виды передачи мяча по парам. Ведение мяча с последующим ударом. Игра футбол.	1
65.	ОРУ на силу. Понятие гол. Удар мяча по воротам с заданного расстояния. Ловля мяча. Игра футбол.	1
66.	ОРУ на силу. Игра в футбол 5х5. Работа с правилами.	1
67.	ОРУ на силу. Игра футбол по 5х5.	1
68.	ОРУ на силу. Эстафета.	1

Учебные нормативы и испытания 1 класс

Нормативы; испытания	**Мальчики**			**Девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м (сек.)	5,8	7,3	7,5	6,0	7,5	7,7
Челночный бег 3х10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Смешанное передвижение на 1000 м (сек.)	6,00	6,50	7,30	6,30	7,10	7,50
Прыжок в длину с места (см)	135	115	100	130	110	90

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	---	---	---
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	12	9	6	10	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	10	6	10	5	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	28	22	18	24	20	16
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,30	8,00	9,00	8,00	8,30	9,30

2 класс

Нормативы; испытания	**Мальчики**			**Девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м (сек.)	5,6	7,0	7,2	5,8	7,2	7,4
Бег 60 м (сек.)	11,2	12,1	12,6	11,4	12,3	12,8
Челночный бег 3х10 м (сек.)	9,3	10,3	10,6	9,9	10,7	11,2
Бег 1000 м (мин, сек.)	5,50	6,50	7,20	6,20	7,00	7,40
Прыжок в длину с места (см)	145	120	110	135	115	100
Подтягивание из виса на высокой	4	2	1	---	---	---

перекладине (кол-во раз)						
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	14	8	6	11	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	28	26	24	26	24	20
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (ко-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
Метание теннисного мяча на дальность м	15	12	10	12	10	8
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

3 класс

Нормативы; испытания	**Мальчики**			**Девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м (сек.)	5,5	6,7	6,9	5,7	6,9	7,1
Бег 60 м (сек.)	10,8	11,8	12,3	11.2	11,9	12,5
Челночный бег 3х10 м (сек.)	9,0	9,9	10,2	9,4	10,3	10,8
Бег 1000 м (мин, сек.)	5,30	6,30	6,50	6,10	6,40	7,10
Прыжок в длину с места (см)	150	125	120	140	120	110
Подтягивание из виса на высокой	5	3	1	---	---	---

перекладине (кол-во раз)						
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи-см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	28	26	25	23	21
Метание теннисного мяча 150 г на дальность м	18	15	12	15	12	10
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (ко-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	10,00

4 класс

Нормативы; испытания	**Мальчики**			**Девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м (сек.)	5,4	6,5	6,7	5,6	6,7	6,9
Бег 60 м (сек.)	10,6	11,4	12,0	11,0	11,6	12,2
Челночный бег 3х10 м (сек.)	8,7	9,5	9,9	9,3	10,0	10,4
Бег 1000 м (мин, сек.)	5,20	6,10	6,50	6,00	6,30	6,50
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	135	120
Подтягивание из виса	5	3	1	---	---	---

на высокой перекладине (кол-во раз)						
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	**20**	12	9	15	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	17	12	15	12	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	30	28	28	25	23
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (ко-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
Метание мяча весом 150 г. на дальность м	21	18	15	18	15	12
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	6,30	7,30	8,00	7,00	8,00	9,00