

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбурга**

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 28 августа 2020г

Приложение 1  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
Утверждено  
приказ № 176/1 от 31 августа 2020г.  
и.о. директора МАОУ СОШ № 30  
Е.Б. Никитина



**Рабочая программа начального общего образования  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 (с изменениями)). Содержание курса на уровне начального общего образования разработано с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15), авторской программой по физической культуре **В.И.Лях**.

На изучение предмета «Физическая культура» отводится по 2 часа в неделю: 1 класс- 66 часов, 2– 4 класс отводится 68 часов в год.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

#### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### **Предметные результаты**

Результатом обучения младших школьников при получении начального общего образования будет:

- 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.
- В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

### Содержание тем учебного курса в 1-4 классе

#### Знания о физической культуре

##### Физическая культура.

**1 класс** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**2 класс** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека

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

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

##### Физические упражнения.

**1 класс** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

**2 класс** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

**3 класс** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**1 класс** Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

##### Самостоятельные занятия.



**1 класс** 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).

**2 класс** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

**3 класс** Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

**2 класс** Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**3 класс** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**4 класс** Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

##### **Организуемые команды и приемы.**

**1-4 класс.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

##### **Акробатические упражнения.**

**2 класс** Упоры; седы; упражнения в группировке;

**3 класс** перекаты; стойка на лопатках;

**4 класс** кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 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 : 1-4 классы** висы, перемахи.

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

### **Опорный прыжок:**

**4 класс** с разбега через гимнастического козла.

### **Гимнастические упражнения прикладного характера.**

**1 класс** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

**2 класс** Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,

**3-4 класс** Переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

**1 класс** 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.

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

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

**4 класс** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Ыжные гонки.**

**1-4 класс** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Аэробика**

**Поскольку элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом материально технической базы плавание заменено на аэробику**

**1-4 класс** Знакомство с фитбол мячом, обучение базовым шагам с использованием фитнес инвентаря, Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт)

### **Подвижные и спортивные игры.**

**На материале гимнастики с основами акробатики: 1-4 класс** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики: 1-4 класс** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки: 1-4 класс** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**Футбол: 1-4 класс** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол: 1-4 класс** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол: 1-4 класс** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости: 1-4 класс** 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: 1-4 класс** 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, включающих 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: 1-4 класс** 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: 1-4 класс** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

## **На материале легкой атлетики**

### **Развитие координации:**

**1-4 класс** 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:**

**1-4 класс** 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:**

**1-4 класс** 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:**

**1-4 класс** 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:**

**1-4 класс** 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:**

**1-4 класс** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

**На материале аэробики**

**1-4 класс** Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч», Обучение седу на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола

**Тематическое планирование по физической культуре**

**1 класс**

Тема	Количество часов
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Выполнение построения по росту. Техники ходьбы из различных исходных положений.</li> <li>- История физической культуры и спорта. Режим дня. Бег с ускорением.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег 30 метров. ОРУ.</li> <li>- Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.</li> <li>- Техника дыхания при беге на выносливость, бег 3 минуты.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Наклон из положения стоя. ОРУ в парах.</li> <li>- Бег 500 метров без учета времени. П.И. «Море волнуется».</li> <li>- Бег на выносливость 4 минут. Встречная эстафета с набивными мячами.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Метание набивного мяча 0,5 кг (из-за головы, от груди).</li> <li>- Бег на выносливость 5 минут. ОРУ.</li> <li>- Техника прыжка в длину. П.И. «Кто дальше» Бег из различных исходных положений.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег на выносливость 6 минут. П.И. «Салки».</li> <li>- Виды челночного бега. Легкоатлетическая эстафета с предметами.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Прыжки в длину с места. ОРУ в парах с предметами.</li> </ul>	<p><b>14 часов</b></p>
<p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр.</b> П.И. «Зебра» ОРУ с теннисными мячами.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> «Прыжок в длину с места» П.И. «Лови-бросай».</li> <li>- Обучение технике: «Прыжок в длину с места» П.И. «Посади картофель».</li> <li>- Обучение технике «Челночный бег» П.И «Вол во рву».</li> <li>- Челночный бег 3*9 из различных исходных положений. П.И. «Стань правильно».</li> <li>- Виды передачи эстафеты (касание, палочка, предмет) П.И. «Передай эстафету».</li> <li>- ОРУ на развитие координационных качеств. П.И. «Охотник и утки».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива</b> Челночный бег 3*9 П.И. «Рыбак и рыбки».</li> <li>- Виды спорта с мячом. П.И «Вышибалы».</li> </ul>	<p><b>10 часов</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эстафета с предметами (мячи, палочки, обруч).</li> </ul>	
<p><b><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Строевые упражнения.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.</li> <li>- Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Перекаты.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Комплекс гимнастических упражнений без предмета.</li> <li>- ОРУ на координацию. П.И. «Часики».</li> <li>- Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Развитие гибкости.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Группировка. П.И. «Салки».</li> <li>- Обучение технике выполнения кувырка вперед.</li> <li>- Обучение технике группировки. Подвижная игра «Солнышко».</li> <li>- Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге.</li> <li>- Обучение технике выполнения упражнения «Мостик».</li> <li>- Упражнения с гимнастическими палками. Повторение кувырков. Подвижная игра «Салки».</li> <li>- <b>Сдача контрольных нормативов:</b> «Кувырок вперед, назад» Подвижная игра «Змейка».</li> <li>- Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Подвижная игра «Волк во рву».</li> </ul>	<p><b>14 часов</b></p>
<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж техники безопасности урока лыжной подготовки. Экипировка лыжника.</b></li> <li>- Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Ступающий шаг. П.И. «Снежки».</li> <li>- Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Обучение торможению на лыжах.</li> <li>- <b>Сдача контрольных нормативов:</b> Спуск и подъём. П.И. «Подними предмет».</li> <li>- Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук.</li> <li>- Обучение подъему на лыжах и спуску и подъёму с палками.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Ходьба скользящим шагом без палок.</li> <li>- Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.</li> <li>- Лыжная эстафета с предметами.</li> </ul>	<p><b>10 часов</b></p>
<p><b><u>Подвижные игры</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.</b> Обучение ловле и передаче мяча.</li> <li>- «Ловля и передача мяча на месте» П.И. «Катай мяч» .</li> <li>- Изучение техники челночного бега. Передача из-за головы, от груди и об пол П.И. «Передай мяч».</li> <li>- Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами.</li> <li>- Ловля и броски мяча ранее изученными способами в игре «Сифы».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Челночный бег 3*10. П.И. «Передал - садись».</li> <li>- Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег 30 метров. П.И. «Салки» .</li> </ul>	<p><b>9 часов</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование ведение мяча на месте и в движении.</li> </ul>	
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках л\а</b> Прыжки по разметкам П.И « кто дальше прыгнет».</li> <li>- Обучение прыжку в длину с места Обучение понятию «расчет по порядку». Разучивание игры «Салки с домом».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Подтягивание на высокой (м) и на низкой (д) перекладине. П.И. «Шишки, жёлуди, орехи».</li> <li>- Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. «Воробышки-попрыгунчики».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Прыжок в длину с места. П.И. «Посадка картофеля» .</li> <li>- Обучение «сгибанию разгибанию рук в упоре лежа» от пола. Разучивание игры «Космонавты».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Бег на 1000 метров без учёта времени.</li> <li>- Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах.</li> <li>-«Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</li> </ul>	<b>9 часов</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>66 часов</b>
<b>2 класс</b>	
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Обучение высокому и низкому старту.</li> <li>- Режим дня. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3*10 м.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег 30 м. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.</li> <li>- Челночный бег из различных исходных положений.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Метание теннисного мяча на дальность.</li> <li>- ОРУ с набивными мячами в парах 0.5 кг. Метание теннисного мяча на дальность.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> метание теннисного мяча на дальность. Равномерный бег до 4 минут.</li> <li>- Метание набивного мяча способом снизу П.И «Передал - садись».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> челночный бег 3*10. Бег на выносливость до 5 минут.</li> <li>- Метание набивного мяча 0,5 кг из положения стоя. Подвижная игра «Мяч в кругах».</li> <li>- Техника дыхания во время бега. Эстафета с предметами.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> метание набивного мяча 0,5 кг. Прыжки через скакалку.</li> <li>- ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег 1000 метров на результат; Подвижная игра «Мяч в кругах».</li> </ul>	<b>14 часов</b>
<p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> ОРУ на месте и с предметами. П.И. «Волк во рву».</li> <li>- Подбрасывание мяча; Комбинированная эстафета.</li> <li>- Техника прыжка в длину с места.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжок в длину с места на дальность Игры на развитие физических качеств: гибкость и сила.</li> </ul>	<b>9 часов</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости.</li> <li>- Командные спортивные игры. Совершенствование передачи мяча.</li> <li>- Виды спорта возникшие на основе подвижных игр.</li> <li>- Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча после движения.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника передачи мяча; ОФП. Подготовка к ГТО.</li> </ul>	
<p><b><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> Строевые упражнения.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.</li> <li>- Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> комплекс гимнастических упражнений с гимнастической палкой; Техника прыжков с высоты до 70 см.</li> <li>- Развитие координационных способностей. Понятие «гибкость» и «координация».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжки с высоты до 70 см; Техника седов из различных исходных положений.</li> <li>- Техника перекатов в группировке и стойки на лопатках согнув ноги.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> комплекс гимнастических упражнений на равновесие; Виды спорта, основу которых составляет гимнастика.</li> <li>- Техника кувырка вперед и моста из положения лежа со страховкой.</li> <li>- ОРУ на гибкость и равновесие; Стойка на лопатках.</li> <li>- ОРУ. Техника упоров из различных исходных положений.</li> </ul>	<p><b>12 часов</b></p>
<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Экипировка лыжника. Передвижение в колонне.</li> <li>- Техника падения на лыжах; Подъем в гору скользящим шагом и спуск из различных видов стоек.</li> <li>- Техника передвижения ступающим шагом. Температурный режим.</li> <li>- Техника скользящим шагом без палок; П.И. «Ниже, выше».</li> <li>- Техника скользящего шага с палками; П.И. «Проехать через ворота».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника скользящего шага с палками.</li> </ul> <p>Эстафета на лыжах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ступающий шаг; Повороты переступанием на месте и в движении; Виды стоек лыжника.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника ступающего шага; П.И. «На буксире».</li> <li>- Техника подъема полувелочкой и спуска в основной стойке.</li> <li>- Подъем полувелочкой и спуск в основной стойке под уклон.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Техника подъема полувелочкой; П.И. «Кто дальше скатиться с горы».</li> <li>- Спуск с горы из различных видов стоек; Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> спуски из различных исходных положений Техника работы рук.</li> <li>- Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени с преодолением подъемов и спусков.</li> <li>- ОРУ на месте. Эстафета.</li> </ul>	<p><b>15 часов</b></p>



<p><b><u>Аэробика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках аэробики.</b> Физкультминутка в положении стоя.</li> <li>- Базовые шаги в аэробике с музыкальным сопровождением. ОРУ с фитболом; П.И. «Догони мяч».</li> <li>- Физкультминутка в положении стоя; Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>- Техника базовых шагов в аэробике. Техника перелазание через гимнастическое бревно перевалом.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника лазания по гимнастической стенке; Танцевальные ОРУ.</li> </ul>	<b>5 часов</b>
<p><b><u>Подвижные игры</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> П.И. «Передай мяч».</li> <li>- ОРУ в парах с мячом; Эстафета с мячами.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Ловля мяча в движении; П.И. «Мяч в кругах».</li> <li>- Веселые старты. ОРУ на ловкость и координацию.</li> <li>- Броски в цель; Ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Челночный бег 3*10 метров; ОРУ.</li> <li>- Командные подвижные игры; П.И. «Охотники и утки».</li> </ul>	<b>7 часов</b>
<p><b><u>Легкая атлетика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> Прыжки в длину с места.</li> <li>- Специальные беговые упражнения; Бег на выносливость до 4 минут.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); ОФП. Подготовка к ГТО.</li> <li>- Бег 1000 метров без учета времени; П.И. «Посадка картофеля».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива</b> бег 1000 метров на результат. П.И. «Светофор».</li> <li>- Специальные беговые упражнения; Бег на выносливость 5 минут.</li> <li>- ОРУ. Встречная эстафета.</li> </ul>	<b>7 часов</b>
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>68 часов</b>
<b>3 класс</b>	
<p><b><u>Легкая атлетика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках Л/А.</b> Содержание комплекса утренней зарядки.</li> <li>- Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Челночный бег 3*10. П.И. «Третий лишний».</li> <li>- Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег на 30м. Метание на заданное расстояние на точность.</li> <li>- Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. П.И. «Удочка».</li> <li>- Совершенствование прыжков в длину. ОРУ. П.И. «Займи своё место».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжок в длину с места. П.И. «Космонавты».</li> <li>- Обучение метанию мал.мяча на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> метание малого мяча на дальность.</li> <li>- Бег на выносливость 1000м Разучивание беговых упражнений в эстафете.</li> <li>- Обучение специальным беговым упражнениям. П.И. «Третий лишний».</li> </ul>	<b>13 часов</b>

<p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Бег на выносливость 6 минут. П.И. «Сфетор».</p>	
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p>- <b>Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> Развитие координационных способностей, в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>- Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. П.И. «Космонавты».</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Подъём туловища. П.И. «Совушка».</p> <p>- Повторение подтягивание на перекладине. П.И. «Шишки, жёлуди, орехи».</p> <p>- Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. П.И. «Космонавты».</p> <p>- Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». П.И. «Ловишки с хвостиком».</p> <p>- Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Подтягивание на перекладине П.И. «Волк во рву».</p> <p>- Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем.</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжок в длину с разбега П.И. «Вышибалы».</p>	<p><b>10 часов</b></p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>- <b>Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке</p> <p>- Совершенствование техники перекатов. П.И. «Увертывайся от мяча».</p> <p>- Совершенствование кувырка вперед. Круговая тренировка. П.И. «Мышеловка».</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Кувырок вперед.</p> <p>- Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках».</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> «Стойка на лопатках»</p> <p>- Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> «Мост» Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; П.И. Прокати быстрее мяч.</p> <p>- Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Волк во рву».</p> <p>- Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад.</p> <p>- Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски».</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Строевые упражнения. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. П.И. «Веревочка под ногами».</p> <p>- Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча.</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Техника кувырка назад. П.И. «Жмурки».</p>	<p><b>15 часов</b></p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>- <b>Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. П.И. «По местам».</p> <p>- Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. П.И. «Перестрелка».</p> <p>- Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.</p> <p>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Скользящий шаг. П.И. «Перестрелка».</p>	<p><b>14 часов</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Прогулка на лыжах 1 км.</li> <li>- Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.</li> <li>- Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника подъемов, и торможений; П.И. «Снежки».</li> <li>- Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами.</li> <li>- Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км.</li> <li>- Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе.</li> <li>- Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 1,7 км. в среднем темпе.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> лыжная прогулка 1500 метров без учета времени.</li> <li>- Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1 км в быстром темпе без учета времени.</li> </ul>	
<p><b><u>Аэробика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках аэробики.</b> Физкультминутка в положении стоя.</li> <li>- Базовые шаги в аэробике с музыкальным сопровождением. ОРУ с фитболом; П.И. «Догони мяч».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> физкультминутка в положении стоя; Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>- Техника базовых шагов в аэробике. Техника перелазание через гимнастическое бревно перевалом.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника лазания по гимнастической стенке; Танцевальные ОРУ.</li> </ul>	<b>5 часов</b>
<p><b><u>Подвижные игры</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой».</li> <li>- Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Ведение мяча на месте.</li> </ul> <p>Совершенствование ведение мяча в движении по прямой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание упражнений с малого мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча.</li> <li>- Совершенствование упражнений с большим мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены</li> <li>- ОРУ на месте. Эстафета «Весёлые старты».</li> </ul>	<b>6 часов</b>
<p><b><u>Легкая атлетика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение прыжка в длину с места. П.И. «Пустое место».</li> <li>- Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Ведение мяча на месте. Совершенствование ведение мяча в движении по прямой.</li> <li>- Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча.</li> <li>- Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены</li> <li>- ОРУ на месте. Эстафета «Весёлые старты».</li> </ul>	<b>6 часов</b>
<p><b>ИТОГО</b></p>	<b>68 часов</b>
<b>4 Класс</b>	

<p><b><u>Легкая атлетика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики, на улице и в зале.</b> Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. П.И. «Салки».</li> <li>- Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. П.И. «Салки».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».</li> <li>- Встречная эстафета, передача эстафетной палочки; Специальные беговые упражнения. Игра «Удочка».</li> <li>- Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места.</li> <li>- Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Метание на дальность.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Метание мяча на дальность; ОРУ в движении.</li> <li>- Обучение специальным беговым упражнениям. П.И. «Подвижная цель».</li> <li>- Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег на 30 м с высокого старта. Специальные беговые упражнения.</li> <li>- Бег на выносливость 1000 метров без учета времени; ОРУ.</li> <li>- Скоростная работа в парах; Эстафетный бег.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег 1000 метров на результат; ОРУ.</li> </ul>	<p><b>13 часов</b></p>
<p><b><u>Подвижные игры</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> Способы деления на команды. Повторение считалок.</li> <li>- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».</li> <li>- Подвижные игры. Игры: «Вышибалы», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.</li> <li>- Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».</li> <li>- ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».</li> <li>- ОРУ с мячами. Доклад «Пионербол» правила игры.</li> <li>- Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол».</li> <li>- Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол».</li> <li>- Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол»</li> <li>- Эстафеты с предметами.</li> </ul>	<p><b>10 часов</b></p>
<p><b><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> Строевые упражнения. Повторение висов, упоров.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Наклон вперед из положения стоя.</li> <li>- Совершенствование упражнения «Стойка на лопатках».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Гимнастического элемента «Мост» П.И. «Прокати быстрее мяч».</li> <li>- Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Строевые упражнения. П.И. «Хитрая лиса».</li> <li>- Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. П.И «Волк во рву».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Кувырок назад. П.И. «Ноги на вису».</li> </ul>	<p><b>10 часов</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. П.И «Волк во рву».</li> <li>- ОРУ в движении; Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.</li> </ul>	
<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b></p> <p><b>-Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. П.И. «Перестрелка».</li> <li>- Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Лыжная прогулка на 1000 метров П.И. «Прокатись через ворота».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника попеременного двухшажного хода; П.И. «Пройди в ворота».</li> <li>- Повторение одновременного одношажного хода «Подними предмет».</li> <li>- Разучивание одновременному двухшажному ходу. П.И. «Затормози до цели».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника подъемов, поворотов и торможений; П.И. «Снежки».</li> <li>- Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2000м. в медленном темпе.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> лыжная прогулка 1000 метров на результат; ОРУ.</li> </ul>	<b>9 часов</b>
<p><b><u>Аэробика</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках аэробики.</b> Комплекс упражнений стретчинга.</li> <li>- Базовые шаги в аэробике с музыкальным сопровождением и предметами.</li> <li>- Обучение связке из 4 шагов. Упражнения с гантелями 0,5 кг.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> физкультминутка в положении стоя; Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>- Повторение связки из 4 шагов. Силовая тренировка. Дыхательная гимнастика.</li> <li>- Техника базовых шагов в аэробике. Техника перелазание через гимнастическое бревно перевалом.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника лазания по гимнастической стенке; Танцевальные ОРУ.</li> </ul>	<b>7 часов</b>
<p><b><u>Подвижные игры</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр.</b> Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».</li> <li>- Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча.</li> <li>- Приседы. Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером.</li> <li>- Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол».</li> <li>- Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол».</li> <li>- Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Броски и ловля мяча через сетку. П.И. «Вышибалы».</li> </ul>	<b>7 часов</b>

<p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение прыжка в длину с места.</li> <li>- Прыжки через низкие барьеры. П.И. «Дни недели».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Прыжок в длину с места. П.И. «Кто дальше прыгнет».</li> <li>- Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>- Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. П.И. «Кто дальше прыгнет».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>- Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.</li> </ul> <p>Бег на 30 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Бег на 30м. Бег 1000 метров без учета времени.</li> <li>- Бег 1500 метров без учета времени; ОРУ.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег 1000 метров на результат; Дыхательная гимнастика.</li> <li>- Эстафета на время; ОФП.</li> <li>- Специальные беговые упражнения; Подготовка к ГТО</li> </ul>	<p><b>12 часов</b></p>
<p><b>Итог</b></p>	<p><b>68 часов</b></p>