


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с.Смородинка Перелюбского муниципального района Саратовской области»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО основной школы <i>Кос</i> /Косых И.И./ Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «ООШ с.Смородинка» <i>Серобаба</i> /Серобаба О.Н./ « <u>28</u> » <u>августа</u> 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «ООШ с.Смородинка» <i>Шакалей Е.Н.</i> /Шакалей Е.Н./ Приказ № <u>7</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2018 г.</p> 
--	--	--

**Рабочая программа педагога
по учебному курсу «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРА»
для 1-4 классов
на 2018-2022 учебные года
Базовый уровень**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08. 2018 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение, во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении направленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- определять широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентироваться 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;
- формировать способность к оценке своей учебной деятельности;
- формировать установку на здоровый образ жизни. **Выпускник получит возможность для формирования:**
- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, 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/не успешности 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Регулятивные УУД Выпускник научится:**
 - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
 - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
 - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).
- **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 УУД Выпускник научится:**

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. **Выпускник получит возможность научиться:**

- 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;
- работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- **Коммуникативные УУД Выпускник научится:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- 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. **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях
 - ***Выпускник получит возможность научиться:***
 - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. 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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Физическое совершенствование.**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами
- перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное
- движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера.
- Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья 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. **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.
 - *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
 - *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». *На материале раздела «Спортивные игры»:*
 - *Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».
 - *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
- **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, 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: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в

постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

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

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

- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег.

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

- **На материале лыжных гонок**

- Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением

- поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 класс		

1	<p>Легкоатлетические упражнения. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Подготовка к бегу на длинные дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры. Закрепление техники прыжка с места. Обучение технике метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.</p>	15
2	<p>Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Перекуты в группировке последующей опорой руками за головой. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с ружьей. Обучение технике кувырка в сторону, вперед. Лазание гимнастической стенке. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок д, назад. Упражнение в равновесии. Перелазание через препятствия. г»со страховкой. Упражнения в вися на гимнастической стенке.</p>	18
3	<p>Лыжная подготовка ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Обучение технике поворота переступанием. Обучение технике подъема и спуска под уклон. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Спуск в основной стойке. Передвижение по кругу. Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.</p>	18
4	<p>Подвижные игры Техника безопасности на уроках подвижных игр. Закрепление техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с мячом. Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</p>	9

5	Подвижные игры с элементами спортивных игр Техника безопасно время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой и в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	15
6	Кроссовая подготовка Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.	10
7	Легкая атлетика ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку. Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности.	14
2 класс		
1	Легкоатлетические упражнения Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Ходьба. Обычный бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	15
2	Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Перекаты в группировке. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Перелезание через препятствия. Упражнение в равновесии. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.	20
3	Лыжная подготовка ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Повороты на месте. Передвижение по кругу. Передвижение под пологим уклоном скользящим шагом. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	18
4	Подвижные игры Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение правилам игры. Введение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски снизу в кольцо двумя руками.	9

5	Подвижные игры с элементами игр Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, по кругу.	15
6	Кроссовая подготовка Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.	10
7	Легкая атлетика ОРУ в движении. Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности	14
3 класс		
1	Легкоатлетические упражнения Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Техника прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Техника метания мяча.	15
2	Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Перекаты в группировке. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Танцевальные шаги. Перелазание через препятствия. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну.	20
3	Лыжная подготовка ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение под пологим уклоном скользящим шагом. Подъем «Лесенкой».	18

4	Подвижные игры Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски снизу в кольцо двумя руками. Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	9
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, по кругу.	15
6	Кроссовая подготовка Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.	10
7	Легкая атлетика ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности	14
4 класс		
1	Легкоатлетические упражнения Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Техника прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Техника метания мяча.	15
2	Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Перекаты в группировке. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Лазание по наклонной скамейке. Танцевальные шаги. Перелазание через препятствия. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну.	20

3	<p>Лыжная подготовка</p> <p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом. Подъем «Лесенкой».</p>	18
4	<p>Подвижные игры</p> <p>Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение технике игры.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски снизу в кольцо двумя руками. Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</p>	9
5	<p>Подвижные игры с элементами игр</p> <p>Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках по кругу.</p>	15
6	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный бег на разное время (3-8 минут). Чередование ходьбы, бега.</p>	10
7	<p>Легкая атлетика</p> <p>ОРУ в движении. Прыжки через скакалку.</p> <p>Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Бег по пересеченной местности.</p>	15