

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Струговская основная общеобразовательная школа
Октябрьского муниципального округа»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 /Н.В. Разумная/
«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

 /Е.Н. Вештемова/
2021 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов**

Рассмотрено на заседании педсовета
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

2021 г.

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29.12.2012 И 273-ФЗ(ред. От 13.07.2015)»Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 24.07.2015)
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г., с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014г. № 507
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015г. №1/15)
4. Приказа от 8 июня 2015г. № 576 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 декабря 2020г. № 766.
5. С учётом программы воспитания.

Цель:Формировать разностороннее развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

• *укреплять*здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствовать*жизненно важные навыки и уменияпосредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

• *формировать*общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• *развивать*интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным

играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучать* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

—

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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.

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

•

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии: с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,), региональными климатическими условиями и видом учебного заведения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3.Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка

Организирующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Ча-ще!», «Ре-же!», передвижение в колонне.

Передвижения ступающим и скользящим шагом.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Подвижные игры

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 «Кроссовая подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше », «На буксире».

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка

Спуски в основной стойке;

Подъем «змейкой». Бег по среднeperесечённой местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Пробежать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее вбежит на горку», «Кто дальше» .

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги

Кроссовая подготовка

Передвижения по среднeperесечённой местности; чередование ходьбы и бега.

Бег в равномерном темпе.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Быстрый лис», «За мной».

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры в России, Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами мах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

- *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

- *Низкий старт.*

- *Стартовое ускорение.*

- *Финиширование.*

Кроссовая подготовка

Передвижения по среднeperесечённой местности: подъёмы и спуски через горку; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Вызов номеров»

Тематическое распределение количества часов по классам:

- 2 класс		
1	Базовая часть	15
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Лёгкая атлетика	8
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.4.	Подвижные игры	9
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	10
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	9
Итого		68
3 класс		
1	Базовая часть	15
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Лёгкая атлетика	8
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.4.	Подвижные игры	9
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	10
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	9
Итого		68
4 класс		
1	Базовая часть	15
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Лёгкая атлетика	8
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	8

1.4.	Подвижные игры	9
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	10
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	9
Итого		68

Тематическое планирование 2 класса

:

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по ТБ. Знания об основных физических качествах – (быстрота). ОРУ. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Вызов номеров». РДК – скоростных способностей.	1
2	ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
3	ОРУ в движении. Бег с изменением направления, темпа и ритма. Бег с максимальной скоростью. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей	1
4	ОРУ. Бег в заданном темпе. Бег 60 м. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1
5	ОРУ. Бег с изменением направления, темпа и ритма. Бег на результат. Подвижная игра «Карлики-великаны». Развитие скоростных способностей	1
6	О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Точно в мишень». Развитие скоростно-силовых способностей	1
7	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Эстафеты. Игра «Мышеловка». Развитие скоростно-силовых способностей	1
8	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Встречные эстафеты. Игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
9	ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей.	1
10	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 метров. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей	1
11	ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей.	1
12	ОРУ. Бег 4 мин. ОРУ. Подвижная игра «Салочки». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
13	ОРУ. Бег до 5 мин. ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты. РДК – выносливости.	1

14	ОРУ в движении. Бег 6 мин. ОРУ. Подвижная игра «Лиса и зайцы». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
15	ОРУ в движении. Бег 7 мин. Эстафеты. РДК – выносливости Подвижная игра «Два колдуна».	1
16	ОРУ. Бег 8 мин. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Невод».	1
17	ОРУ в движении. Челночный бег. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Гуси-лебеди».	1
18	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с места. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Ручеёк».	1
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Выполнение поворотов в движении. Игра «Волна» РДК – координационных способностей.	1
20	О.Р.У. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». РДК – координационных способностей.	1
21	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Запрещённое движение» РДК – координационных способностей.	1
22	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Западня» РДК – координационных способностей.	1
23	ОРУ. Построение в две шеренги. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Море волнуется...». РДК – силовых способностей	1
24	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медведи на льдине». РДК – силовых способностей	1
25	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». РДК – силовых способностей	1
26	ОРУ с обручами. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивания в висе. Лазание в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору». РДК – силовых способностей	1
27.	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Картошка». РДК – координационных способностей.	1
28 .	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Волк во рву».	1
29.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Соскок с гимнастического козла. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Третий лишний».	1
30	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Прыжок через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамье в упоре лёжа, подтягиваясь руками. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Вороны- воробы».	1
31	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Прыжок через гимнастического козла. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Медведи на льдине».	1
32	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мини-баскетбол». Инструктаж по ТБ.	1

33	ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1
34	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.	1
35	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
36	ОРУ. Повторный инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Невод», «Караси и щука». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	ОРУ. Игра «Светофор». Эстафеты с самокатами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
38	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Передал - садись». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Коты и мыши». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	ОРУ с дисками «Здоровье». Игры «Гонка мячей», «Ёжики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
41	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Игра «Мяч капитану». РДК – координационных способностей.	1
42	ОРУ. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1
43	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
44	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координации	1
45	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
46	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	1
47	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
48.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
49	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Часики». Развитие координационных способностей	1
50	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча сверху. снизу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
51.	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Невод». Инструктаж по ТБ	1

52	ОРУ. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1
53	ОРУ. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Вороны-воробьи». Развитие выносливости	1
54	ОРУ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1
55	ОРУ в движении. Кросс (до 800 м). Игра «Совушка». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1
56	ОРУ. Кросс (до 1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1
57	ОРУ с предметами. Ходьба через разновысокие препятствия. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Казак-разбойник». Развитие скоростных способностей	1
58	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Передача эстафеты». Развитие скоростных способностей.	1
59	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Коты и мыши». ОРУ со скакалкой.	1
60	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «День - ночь»	1
61	ОРУ с предметами. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Зайцы в огороде»	1
62	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 8-10 шагов разбега. Многоскоки. Игра «Салочки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
63	ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Лиса и зайцы». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
65	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1
66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1
67	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Третий – лишний». Развитие скоростно-силовых качеств	1
68.	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ с набивными мячами. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	1

Тематическое планирование 3 класса

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов
---------	------------------	--------------

1	ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Пустое место». РДК – скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
2	ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
3	ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1
4	ОРУ. Бег с изменением направления, темпа и ритма. Бег на результат. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей	1
5	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	1
6	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Лиса и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей	1
7	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
8	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей.	1
9	ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей.	1
10	ОРУ. Бег 5 мин. Подвижная игра «Волк в рву». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
11	ОРУ в движении. Бег 6 мин. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
12	ОРУ в движении. Бег 7 мин. Эстафеты. РДК – выносливости Подвижная игра «Два мороза».	1
13	ОРУ в движении. Бег 8 мин. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Рыбаки и рыбки».	1
14	ОРУ в движении. Бег 9 мин. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Гуси-лебеди».	1
15	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?» РДК – координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
16	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Западня» РДК – координационных способностей.	1
17	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Что изменилось?» РДК – координационных способностей.	1
18	ОРУ. Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка» РДК – координационных способностей.	1
19	ОРУ Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Игра «Змейка» РДК – координационных способностей.	1
20	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня» РДК – координационных способностей.	1
21	ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Маскировка».	1

	РДК – силовых способностей	
22	ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Космонавты». РДК – силовых способностей	1
23	ОРУ. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Кто приходил?». РДК – силовых способностей	1
24	ОРУ. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». РДК – силовых способностей	1
25	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Картошка». РДК – координационных способностей.	1
26	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического козла. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Резиночка».	1
27	ОРУ. Лазание по наклонной скамье в упоре лёжа, подтягиваясь руками. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
28	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1
29	ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). игра «Охотники и дичь». Развитие координационных способностей.	1
30	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. игра «Обстрел ворон». Развитие координационных способностей.	1
31	ОРУ с гантелями. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
32	ОРУ с обручами. Игры «Ну, заяц, погоди!», «Караси и щуки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	ОРУ в движении. Игры «Совушка», «Запрещённое движение». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	ОРУ с мячами. Игры «Охотники и утки», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
35	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Передал - садись». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Коты и мыши». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	ОРУ с набивными мячами. Игры «Паровозики», «Светофор». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	ОРУ. Ведение мяча в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1
40	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
41	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1

42	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
43	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
44	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1
45	ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1
46	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). игра «Закати мяч». Развитие координационных способностей.	1
47	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ. игра «Закати мяч». Развитие координационных способностей.	1
48	ОРУ.Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
49	ОРУ. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1
50	ОРУ. Бросок мяча из-за головы на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
51	ОРУ. Бросок мяча из-за головы на месте. Ловля и передача мяча на месте и в движении. игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1
52	ОРУ. Бросок мяча из-за головы и от груди на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) . игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1
53	Бег 4 мин. ОРУ. Подвижная игра «Салочки». Эстафеты. РДК – выносливости. Инструктаж по ТБ	1
54	Бег 5 мин. ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
55	ОРУ в движении. Бег 6 мин. ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
56	ОРУ в движении. Бег 7 мин. ОРУ. Эстафеты. РДК – выносливости Подвижная игра «Два мороза».	1
57	ОРУ в движении. Бег 8 мин. ОРУ. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Кто приходил?».	1
58	ОРУ в движении. Бег 9 мин. ОРУ. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Гуси-лебеди».	1
59	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Бег 10 мин. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Два мороза». Выполнение основных движений с различной скоростью. РДК – выносливости	1
60	Ходьба через препятствия. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место». РДК – скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
61	ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
62	ОРУ. Бег с изменением направления, темпа и ритма. Бег с	1

	максимальной скоростью. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей	
63	ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1
64	ОРУ. Бег с изменением направления, темпа и ритма. Бег на результат. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей	1
65	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	1
66	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Эстафеты. Игра «Лиса и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей	1
67	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Эстафеты. Игра «Воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
68	Метание малого мяча в цель. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей.	1

Тематическое планирование 4 класс.

№	Содержание урока	Кол-во часов
1	ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Космонавты». РДК – скоростных способностей. Вводный инструктаж по ТБ.	1
2	ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
3	ОРУ. Бег в заданном темпе. Бег 60 м. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1
4	ОРУ. Бег с изменением направления, темпа и ритма. Бег на результат. Подвижная игра «Карлики-великаны». Развитие скоростных способностей	1
5	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Выше ноги от земли». Развитие скоростно-силовых способностей	1
6	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Лиса и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей	1
7	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Встречные эстафеты. Игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
8	ОРУ. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей.	1
9	ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты. РДК – скоростно-силовых способностей.	1
10	ОРУ. Бег 4 мин.. Подвижная игра «Салочки». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
11	ОРУ. Бег до 5 мин. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты. РДК – выносливости.	1
12	ОРУ в движении. Бег 6 мин. ОРУ. Подвижная игра «Лиса и зайцы». Эстафеты. РДК – выносливости.	1

13	ОРУ в движении. Бег 7 мин. ОРУ. Эстафеты. РДК – выносливости Подвижная игра «Два колдуна».	1
14	ОРУ в движении. Бег 8 мин. Встречные эстафеты. РДК – выносливости Игра «У медведя во бору».	1
15	ОРУ в движении. Бег 9 мин. Эстафеты. РДК – выносливости Игра «Гуси-лебеди».	1
16	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты. Подвижная игра «Челночный бег». Выполнение основных движений с различной скоростью. РДК – выносливости	1
17	ОРУ в движении. Выполнение поворотов в движении. Ходьба «змейкой», «спиралью». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд слитно. Игра «Кто приходил?» РДК – координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
18	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Что изменилось?» РДК – координационных способностей.	1
19	ОРУ. Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка» РДК – координационных способностей.	1
20	ОРУ. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Змейка» РДК – координационных способностей.	1
21	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Маскировка». РДК – силовых способностей	1
22	ОРУ. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа.. Подвижная игра «Медведи на льдине». РДК – силовых способностей	1
23	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в четыре уступом. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Совушка». РДК – силовых способностей	1
24	ОРУ. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Космонавты». РДК – силовых способностей	1
25	ОРУ. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Кот и мыши». РДК – силовых способностей	1
26	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Картошка». РДК – координационных способностей.	1
27	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Соскок с гимнастического козла. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Третий лишний».	1
28	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Прыжок через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамье в упоре лёжа, подтягиваясь руками. РДК – координационных способностей. Подвижная игра «Вороны- воробы».	1
29	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). игра «Мини-баскетбол». Инструктаж по ТБ	1
30	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ. игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1

31	ОРУ с гантелями. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
32	ОРУ с гантелями. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ. игра «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.	1
33	Повторный инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Ручеёк», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	ОРУ. Игры «Конники-спортсмены», «Светофор». Эстафеты с самокатами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	ОРУ с мячами. Игры «Перестрелка», «Боулинг». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Передал - садись». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Коты и мыши». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
38	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	ОРУ с набивными мячами. Игры «Запрещённое движение», «Лиса и зайцы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	ОРУ с гантелями. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении.. Игра «Мяч капитану». РДК – координационных способностей.	1
41	ОРУ. Ведение мяча в движении(шагом). Броски в цель (<i>щит</i>).. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
42	ОРУ с гантелями. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1
43	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
44	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
45	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1
46	ОРУ. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1
47	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча бегом правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1
48	ОРУ. Передача мяча на месте из-за головы. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
49	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
50	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
51	ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок	1

	двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	
52	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
53	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Невод». РДК – выносливости. Инструктаж по ТБ	1
54	ОРУ. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1
55	ОРУ. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Вороны-воробьи». Развитие выносливости	1
56	ОРУ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1
57	ОРУ в движении. Кросс (до 1 км). Игра «Совушка». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1
58	ОРУ с предметами. Ходьба через разновысокие препятствия. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Казаки-разбойники». Развитие скоростных способностей	1
59	ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Передача эстафеты». Развитие скоростных способностей	1
60	ОРУ. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Коты и мыши». ОРУ со скакалкой.	1
61	ОРУ. Бег на результат (30,). Развитие скоростных способностей. Игра «День - ночь»	1
62	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 8-10 шагов разбега. Многоскоки. Игра «Салочки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
63	ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Лиса и зайцы». Развитие скоростно-силовых качеств	1
64	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
65	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1
66	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1
67	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Третий – лишний». Развитие скоростно-силовых качеств	1
68	ОРУ. Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние.. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	1

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во часов
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008.	Д
2.2	В.И. Ляха Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Вако» 2014г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3.2	Подвижные и спортивные игры(в учебном процессе и во внеурочное время.	
4	Учебно-практическое оборудование	

4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Скакалка детская	К
5.1	Мат гимнастический	П
5.2	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.3	Обруч пластиковый детский	Д
5.4	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.5	Флажки: разметочные	Д
5.6	Рулетка измерительная	К
5.23	Аптечка	Д

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022