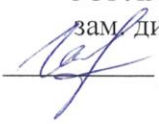
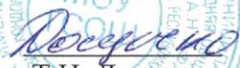


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гирвасская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Н. Афанасьева»
п. Гирвас Кондопожского муниципального района Республики Карелия
(МОУГСОШ)**

РАССМОТРЕНА на заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2019 СОГЛАСОВАНА зам дир.по УВР  Гордеева М.В..	ПРИНЯТА на заседании ПС совета Протокол № 1 от 30.08.2019г. Председатель ПС  Т.Н. Дошечко	УТВЕРЖДЕНА приказом по ОО № 166 от 30.08.2019 Директор  Т.Н. Дошечко 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
УРОВНЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
1-4 КЛАССЫ
Срок реализации 4 года**

Составитель: Филатова Н.А.,
учитель физической культуры

п. Гирвас
2019

Содержание

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для классов реализующих ФГОС (1-4кл) на уровне начального общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, ООП НОО МОУ ГСОШ (приказ № 167 от «Об утверждении ООП на уровнях НОО, ООО и СОО»), с учетом УМК:

1. Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 учетом 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 приемы 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 приемы;
- 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 объема);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований.

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

Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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 двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы
1 класс.**

№ п/п	Тема	Количество часов
Ходьба бег 5ч.		
1.	Инструктаж по Т.Б.Ходьба и бег с ускорением.	1
2.	Ходьба и бег .ОРУ.Игры.	1
3.	Ходьба и бег .ОРУ.Игры.	1
4.	Ходьба и бег .Челночный бег 3*10.ОРУ.Игры.	1
5.	Ходьба и бег.Бег 60м.Игры.	1
Прыжки 3ч.		
6.	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки через скакалку.	1
7.	Прыжки в длину с места.ОРУ .Игры.	1
8.	Прыжки на одной ноге,на двух на месте.Прыжки с продвижением вперёд.ОРУ.Игры.	1
Метание малого мяча 3ч.		
9.	Метание малого мяча.ОРУ.Игры.	1
10.	Метание малого мяча.ОРУ.Игры.	1
11.	Метание малого мяча.ОРУ.Игры.	1
Бег по пересечённой местности 12ч.		
12.	Бег по пересечённой местности-3мин.ОРУ.Игры	1
13.	Бег по пересечённой местности-3мин.ОРУ.Игры	1
14.	Бег по пересечённой местности. Бег 4мин.ОРУ.Игры.	1
15.	Бег по пересечённой местности. Бег 4мин.ОРУ.Игры.	1
16.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5мин. ОРУ. Игры.	1
17.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5мин. ОРУ. Игры.	1
18.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 6мин. ОРУ. Игры.	1
19.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 6мин. ОРУ. Игры.	1
20.	Бег по пересечённой местности-7мин. ОРУ. Игры.	1
21.	Бег по пересечённой местности-7мин. ОРУ. Игры.	1
22.	Бег по пересечённой местности-8мин. ОРУ. Игры.	1
23.	Бег по пересечённой местности-8мин. ОРУ. Игры.	1
24.	Бег по пересечённой местности. Кросс-300м. ОРУ.Игры.	1
Подвижные игры. Карельские игры 3ч.		
25.	Карельские игры. ОРУ.	1
26.	Карельские игры. ОРУ.	1
27.	Карельские игры. ОРУ.	1
Акробатика. Строевые упражнения 6ч.		
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1
29.	Акробатика. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в	1

	группировке лёжа на животе.	
30.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу.	1
31.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу.	1
32.	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя. Игры.	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя. Игры.	1
Равновесие. Строевые упражнения 6 ч.		
34.	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
35.	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи.	1
36.	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Стойка на носках. Игры.	1
37.	Равновесие. Строевые упражнения. Повороты. ОРУ с обручами. Игры.	1
38.	Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. ОРУ.	1
39.	Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. ОРУ.	1
Подвижные игры 9 ч.		
40.	Подвижные игры	1
41.	Подвижные игры	1
42.	Подвижные игры	1
43.	Подвижные игры	1
44.	Подвижные игры	1
45.	Подвижные игры	1
46.	Подвижные игры	1
47.	Подвижные игры	1
48.	Подвижные игры	1
Способы передвижения на лыжах 18 ч.		
49.	Способы передвижения на лыжах. Инструктаж по Т.Б.	1
50.	Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах без палок.	1
51.	Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах без палок.	1
52.	Способы передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием.	1
53.	Способы передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием.	1
54.	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Карельские игры на лыжах и санках.	1
55.	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Карельские игры на лыжах и санках.	1
56.	Способы передвижения на лыжах	1
57.	Способы передвижения на лыжах	1
58.	Способы передвижения на лыжах	1
59.	Способы передвижения на лыжах	1

60.	Способы передвижения на лыжах	1
61.	Способы передвижения на лыжах	1
62.	Способы передвижения на лыжах	1
63.	Способы передвижения на лыжах	1
64.	Способы передвижения на лыжах	1
65.	Способы передвижения на лыжах	1
66.	Способы передвижения на лыжах	1
67.	Способы передвижения на лыжах	1
Подвижные игры 8 ч.		
68.	Подвижные игры	1
69.	Подвижные игры	1
70.	Подвижные игры	1
71.	Подвижные игры	1
72.	Подвижные игры	1
73.	Подвижные игры	1
74.	Подвижные игры	1
75.	Подвижные игры	1
Опорный прыжок. Лазание 5 ч.		
76.	Опорный прыжок. Лазание. Инструктаж по Т.Б.	1
77.	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке.	1
78.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1
79.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1
80.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1
Подвижные игры 3 ч.		
81.	Карельские игры. ОРУ в движении.	1
82.	Карельские игры. ОРУ в движении.	1
83.	Карельские игры. ОРУ в движении.	1
Бег по пересечённой местности 6 ч.		
84.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег-3мин. ОРУ. Игры.	1
85.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег-3мин. ОРУ. Игры.	1
86.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег-4мин. ОРУ. Игры.	1
87.	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег-4мин. ОРУ. Игры.	1
88.	Бег по пересечённой местности-5мин. ОРУ. Игры.	1
89.	Бег по пересечённой местности-5мин. ОРУ. Игры.	1
Ходьба и бег 4 ч.		
90.	Ходьба и бег. Бег с ускорением-30м	1
91.	Ходьба и бег. Бег с ускорением -60м.	1
92.	Ходьба и бег. Челночный бег 3*10м.	1
93.	Ходьба и бег. Эстафетный бег. Игры.	1
Прыжки 3 ч.		
94.	Прыжки через скакалку.	1

95.	Прыжки в длину с места. ОРУ. Игры.	1
96.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Игры.	1
Метание малого мяча 3ч.		
97.	Метание малого мяча. ОРУ. Игры.	1
98.	Метание малого мяча. ОРУ. Игры.	1
99.	Метание малого мяча. ОРУ. Игры.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы
2 класс.**

№ п/п	Тема	Количество часов
Ходьба бег 5 ч.		
1	Инструктаж по Т.Б.Ходьба и бег с ускорением.	1
2	Ходьба и бег .ОРУ.Игры.	1
3	Ходьба и бег .ОРУ.Игры.	1
4	Ходьба и бег .Челночный бег 3*10.ОРУ.Игры.	1
5	Ходьба и бег.Бег 60м.Игры.	1
Прыжки 3 ч.		
6	Прыжки с поворотом. Прыжок с места	1
7	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.	1
8	Прыжок с высоты до 40см. ОРУ. Челночный бег.	1
Метание малого мяча 3 ч.		
9	Метание малого мяча. ОРУ. Игры.	1
10	Метание малого мяча. ОРУ. Игры.	1
11	Метание малого мяча. ОРУ. Игры.	1
Бег по пересечённой местности 13 ч.		
12	Бег по пересечённой местности-3мин.ОРУ.Игры	1
13	Бег по пересечённой местности. Бег 4мин.ОРУ.Игры.	1
14	Бег по пересечённой местности. Бег 4мин.ОРУ.Игры.	1
15	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5мин.ОРУ.Игры.	1
16	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5мин.ОРУ.Игры.	1
17	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 6мин.ОРУ.Игры.	1
18	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 6мин.ОРУ.Игры.	1
19	Бег по пересечённой местности-7мин.ОРУ.Игры.	1
20	Бег по пересечённой местности-7мин.ОРУ.Игры.	1
21	Бег по пересечённой местности-8мин. ОРУ. Игры.	1
22	Бег по пересечённой местности-8мин. ОРУ. Игры.	1
23	Бег по пересечённой местности. Кросс-500м.	1
24	Бег по пересечённой местности. Кросс-500м.	1
Подвижные игры. Карельские игры 3 ч.		
25	Карельские игры. ОРУ.	1
26	Карельские игры. ОРУ.	1
27	Карельские игры. ОРУ.	1
Акробатика. Строевые упражнения 6 ч.		
28	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Название	1

	гимнастических снарядов.	
29	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя. Игры.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя. Игры.	1
33	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя. Игры.	1
Висы. Строевые упражнения 6 ч.		
34	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Игры.	1
35	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игры.	1
36	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами.	1
37	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Игры.	1
38	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
39	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
Подвижные игры 9 ч.		
40	Подвижные игры	1
41	Подвижные игры	1
42	Подвижные игры	1
43	Подвижные игры	1
44	Подвижные игры	1
45	Подвижные игры	1
46	Подвижные игры	1
47	Подвижные игры	1
48	Подвижные игры	1
Способы передвижения на лыжах 21 ч.		
49	Способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим и приставными шагами	1
50	Способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим и приставными шагами	1
51	Способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим и приставными шагами	1
52	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Карельские игры на лыжах и санках.	1
53	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1

	Карельские игры на лыжах и санках.	
54	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Карельские игры на лыжах и санках.	1
55	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Карельские игры на лыжах и санках.	1
56	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1
57	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1
58	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1
59	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1
60	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
61	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
62	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
63	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
64	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно-двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
65	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно-двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
66	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно - двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
67	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно - двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
68	Способы передвижения на лыжах. Дистанция 1 км. Эстафеты на лыжах.	1
69	Способы передвижения на лыжах. Дистанция 1 км. Эстафеты на лыжах.	1
Подвижные игры 9 ч.		
70	Подвижные игры	1
71	Подвижные игры	1
72	Подвижные игры	1
73	Подвижные игры	1
74	Подвижные игры	1
75	Подвижные игры	1

76	Подвижные игры	1
77	Подвижные игры	1
78	Подвижные игры	1
Опорный прыжок. Лазание 6 ч.		
79	Опорный прыжок. Лазание.	1
80	Опорный прыжок. Лазание.	1
81	Опорный прыжок. Лазание.	1
82	Опорный прыжок. Лазание.	1
83	Опорный прыжок. Лазание.	1
84	Опорный прыжок. Лазание.	1
Бег по пересечённой местности 8 ч.		
85	Бег по пересечённой местности-4мин. Преодоление малых препятствий. Игры.	1
86	Бег по пересечённой местности-5мин. ОРУ. Игры.	1
87	Бег по пересечённой местности-6мин. ОРУ.Игры.	1
88	Бег по пересечённой местности-7мин. ОРУ.Игры.	1
89	Бег по пересечённой местности-7мин. ОРУ.Игры.	1
90	Бег по пересечённой местности-8мин. Игры.ОРУ.	1
91	Бег по пересечённой местности. ОРУ. Кросс 500м.	1
92	Бег по пересечённой местности. ОРУ. Кросс 500м.	1
Ходьба и бег 4 ч.		
93	Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Бег с ускорением 30м.	1
94	Ходьба и бег .Ходьба с преодолением препятствий. Отжимание.	1
95	Ходьба и бег. ОРУ. Челночный бег.	1
96	Ходьба и бег. Бег с ускорением-60м. Наклоны вперёд из положения лёжа.	1
Прыжки 3ч.		
97	Прыжки через скакалку	1
98	Прыжок в длину с места	1
99	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Игры.	1
Метание малого мяча 3 ч.		
100	Метание малого мяча. ОРУ. Игры.	1
101	Метание мяча. Бросок набивного мяча. Игры. Эстафеты.	1
102	Метание мяча. Бросок набивного мяча. Игры. Эстафеты.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы
3 класс.**

№ п/п	Тема	Количество часов
Ходьба бег 5 ч.		
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с ускорением.	1
2	Ходьба и бег с максимальной скоростью-60м. ОРУ.Игры.	1
3	Ходьба и бег через препятствия. Челночный бег 3*10м. Отжимание.	1
4	Ходьба и бег. Олимпийские игры: история возникновения. Наклоны вперёд из положения лёжа.	1
5	Бег 30м.Понятие"Старт","Финиш".ОРУ.Игры.	1
Прыжки 3 ч.		
6	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты 60м.	1
7	Прыжок в длину с места	1
8	Прыжки через скакалку. Многоскоки.	1
Метание малого мяча 3 ч.		
9	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1
10	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1
11	Метание набивного мяча.Игры.	1
Бег по пересечённой местности 13 ч.		
12	Бег по пересечённой местности-4мин. Преодоление малых препятствий. Игры.	1
13	Бег по пересечённой местности-5мин. Преодоление препятствий. Игры.	1
14	Бег по пересечённой местности-5мин. Преодоление препятствий. Игры.	1
15	Бег по пересечённой местности-6мин. ОРУ. Игры.	1
16	Бег по пересечённой местности-6мин. ОРУ.Игры.	1
17	Бег по пересечённой местности-7мин. ОРУ.Игры.	1
18	Бег по пересечённой местности-7мин.ОРУ.Игры.	1
19	Бег по пересечённой местности-7мин.ОРУ.Игры.	1
20	Бег по пересечённой местности-8мин.ОРУ.Игры.	1
21	Бег по пересечённой местности-8мин. ОРУ. Игры.	1
22	Бег по пересечённой местности-8мин. ОРУ. Игры.	1
23	Бег по пересечённой местности-8мин.ОРУ.Игры.	1
24	Бег по пересечённой местности. Кросс-500м.	1
Подвижные игры. Карельские игры 3 ч.		
25	Карельские игры. ОРУ.	1
26	Карельские игры. ОРУ.	1
27	Карельские игры. ОРУ.	1
Акробатика. Строевые упражнения 6 ч.		
28	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Перекаты и группировка. ОРУ.	1

29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из различных элементов.	1
33	Акробатика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из различных элементов.	1
Висы. Строевые упражнения 6 ч.		
34	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Игры.	1
35	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Игры.	1
36	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ. Игры.	1
37	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа. Игры.	1
38	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Упражнения в упоре лежа. Игры.	1
39	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Игры.	1
Подвижные игры 9 ч.		
40	Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры. Эстафеты.	1
41	Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры. Эстафеты.	1
42	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры.	1
43	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры.	1
44	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игры.	1
45	Подвижные игры. ОРУ. Игры. Эстафеты.	1
46	Подвижные игры. ОРУ. Игры. Эстафеты.	1
47	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
48	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
Способы передвижения на лыжах 21 ч.		
49	Способы передвижения на лыжах. Инструктаж по Т.Б. Правила обращения с лыжным инвентарем.	1
50	Способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим и приставными шагами	1
51	Способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим и приставными шагами	1
52	Способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим и приставными шагами	1
53	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
54	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
55	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
56	Способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
57	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1

58	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1
59	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1
60	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода	1
61	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
62	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
63	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
64	Способы передвижения на лыжах. Техника одновременно-одношажного хода.	1
65	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно-двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
66	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно - двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
67	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно - двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
68	Способы передвижения на лыжах. Техника попеременно- двухшажного хода. Торможение "плугом"	1
69	Способы передвижения на лыжах. Дистанция 1 км. Эстафеты на лыжах.	1
Подвижные игры 9 ч.		
70	Подвижные игры	1
71	Подвижные игры	1
72	Подвижные игры	1
73	Подвижные игры	1
74	Подвижные игры	1
75	Подвижные игры	1
76	Подвижные игры	1
77	Подвижные игры	1
78	Подвижные игры	1
Опорный прыжок. Лазание 6 ч.		
79	Опорный прыжок. Лазание. Инструктаж по Т.Б.	1
80	Опорный прыжок. Лазание.	1
81	Опорный прыжок. Лазание.	1
82	Опорный прыжок. Лазание.	1
83	Опорный прыжок. Лазание.	1

84	Опорный прыжок. Лазание.	1
Бег по пересечённой местности 8 ч.		
85	Бег по пересечённой местности-5мин. ОРУ. Игры.	1
86	Бег по пересечённой местности-5мин. ОРУ. Игры.	1
87	Бег по пересечённой местности-6мин. ОРУ.Игры.	1
88	Бег по пересечённой местности-6мин. ОРУ.Игры.	1
89	Бег по пересечённой местности-7мин. ОРУ.Игры.	1
90	Бег по пересечённой местности-7мин. ОРУ.Игры.	1
91	Бег по пересечённой местности 8мин. Игры.	1
92	Бег по пересечённой местности 8мин. Игры.	1
Ходьба и бег 4 ч.		
93	Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Игры. ОРУ.	1
94	Ходьба и бег .Бег 60м.Игры.	1
95	Ходьба и бег. ОРУ. Олимпийские игры. Наклоны вперед из положения лежа.	1
96	Бег 30м. Игра "Смена сторон". Понятие "Старт", "Финиши".	1
Прыжки 3ч.		
97	Прыжки. Прыжок в длину с разбега Прыжок с высоты 60см.	1
98	Прыжки. Прыжок в длину с места.Игры.	1
99	Многоскоки. Игры. Прыжки через скакалку.	1
Метание малого мяча 3 ч.		
100	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1
101	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1
102	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы
4 класс.**

№ п/п	Тема	Количество часов
Ходьба бег 5 ч.		
1	Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	1
2	Ходьба и бег. Бег с заданным темпом и скоростью. Челночный бег.	1
3	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Отжимание.	1
4	Ходьба и бег. Бег 30 и 50м. Наклоны вперед из положения лёжа.	1
5	Ходьба и бег. Бег на резул. 30 и 60м. Круговая эстафета.	1
Прыжки 3 ч.		
6	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Игры.	1
7	Прыжки. Тройной прыжок с места. Игры.	1
8	Прыжки. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Тройной прыжок с места. Прыжки через скакалку.	1
Метание малого мяча 3 ч.		
9	Метание. Бросок мяча в цель с 4-5м. Игры. Подтягивание.	1
10	Метание. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1
11	Метание. Бросок мяча на дальность, на точность.	1
Бег по пересечённой местности 13 ч.		
12	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 мин. Комплексы упр. на выносливость.	1
13	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 6 мин. Игры.	1
14	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 6 мин. Игры.	1
15	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 7 мин. Игры. ОРУ.	1
16	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 7 мин. Игры. ОРУ.	1
17	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Игры.	1
18	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Игры.	1
19	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Игры.	1
20	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Игры.	1
21	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 8мин. ОРУ. Игры.	1
22	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 8мин. ОРУ. Игры.	1
23	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 9мин.	1
24	Бег по пересечённой местности. Кросс-500м.	1
Подвижные игры. Региональный компонент 3 ч.		
25	Карельские игры. ОРУ с мячами. Ознакомление с Карел. играми. Р.К.	1
26	Карельские игры. ОРУ в парах. Игры. Р.К.	1
27	Карельские игры. ОРУ в парах. Игры. Р.К.	1
Акробатика. Строевые упражнения 6 ч.		
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1
29	Акробатика. 1 Строевые упражнения. 1 Упражнения в равновесии.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
33	Акробатика. Строевые упражнения.	1

Висы. Строевые упражнения 7ч.		
34	Висы. ОРУ с гим. палкой. Игры.	1
35	Висы. ОРУ с обручами. Вис прогнувшись.	1
36	Висы. ОРУ с обручами. Вис прогнувшись.	1
37	Висы. ОРУ с обручами. Вис прогнувшись.	1
38	Висы. ОРУ с обручами. Вис прогнувшись.	1
39	Висы. ОРУ с мячами. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1
40	Висы. Подтягивание. Игры. Эстафеты.	1
Подвижные игры 8ч.		
41	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
42	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
43	Подвижные игры. ОРУ. Игры. Эстафеты с обручами.	1
44	Подвижные игры. ОРУ. Игры. Эстафеты с обручами.	1
45	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
46	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
47	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
48	Подвижные игры. ОРУ. Игры.	1
Способы передвижения на лыжах 21 ч.		
49	Инструктаж по Т.Б. Правила обращения с лыжными инвентарём. Строевые упр. на лыжах.	1
50	Техника скольз. шага. Стойка лыжника при спуске. Спуски и подъемы с поворотами.	1
51	Спуск со склона в низкой стойке. Торможение "плугом".	1
52	Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон.	1
53	Попеременный двухш. ход. Карельские игры на лыжах.	1
54	Одновременный бесш. ход.	1
55	Поперем.-двухшажный ход. Подъем "ёлочкой".	1
56	Поперем.-двухшажный ход. Подъем "ёлочкой".	1
57	Скользкий шаг. Дистанция-1 км.	1
58	Одновременный-однош. Ход. Торможение "плугом". Карельские игры на лыжах "финские гонки" Р.К.	1
59	Одновременно-двухшажный ход.	1
60	Совершенствование техники лыжных ходов. Р.К.	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов. Р.К.	1
62	Совершенствование техники скользящего шага.	1
63	Совершенствование техники скользящего шага.	1
64	Одновременный двухшажный ход.	1
65	Одновременный двухшажный ход.	1
66	Одновременный двухшажный ход.	1
67	Техника попеременного двухшажного хода. Спуск со склона с палками.	1
68	Дистанция 1км.	1
69	Дистанция 2км. Эстафеты на лыжах.	1
Подвижные игры 9ч.		
70	Подвижные игры. "Перестрелка", "Пионербол".	1
71	Подвижные игры. "Перестрелка", "Пионербол".	1
72	Подвижные игры. "Перестрелка", "Пионербол".	1
73	Подвижные игры. "Лапта", "футбол".	1
74	Подвижные игры. "Лапта", "футбол".	1

75	Подвижные игры. "Лапта", "футбол".	1
76	Карельские игры. ОРУ с мячами. Ознакомление с Карел. играми. Р.К.	1
77	Карельские игры. ОРУ с мячами. Ознакомление с Карел. играми. Р.К.	1
78	Карельские игры. ОРУ с мячами. Ознакомление с Карел. играми. Р.К.	1
Опорный прыжок. Лазание 6 ч.		
79	Опорный прыжок, лазание по канату. Т.Б. на уроках в спорт. зале.	1
80	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
81	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
82	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
83	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
84	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
Кроссовая подготовка 8 ч.		
85	Бег по пересеченной местности.	1
86	Бег по пересеченной местности.	1
87	Бег по пересеченной местности.	1
88	Бег по пересеченной местности.	1
89	Бег по пересеченной местности.	1
90	Бег по пересеченной местности.	1
91	Бег по пересечённой местности.	1
92	Бег по пересечённой местности.	1
Ходьба и бег 4 ч.		
93	Ходьба и бег. Челночный бег.	1
94	Ходьба и бег. Отжимание.	1
95	Ходьба и бег. Отжимание.	1
96	Ходьба и бег.	1
Прыжки 3 ч.		
97	Прыжки. Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1
98	Прыжки. Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1
99	Прыжки. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Прыжок в высоту.	1
Метание мяча 3ч.		
100	Метание. Бросок мяча в цель с 4-5м. Игры. Подтягивание.	1
101	Метание. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1
102	Метание. Бросок мяча на дальность, на точность.	1