

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

**Рассмотрено**  
на заседании  
педагогического совета  
МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 3 им. Н.Н. Федутенко»  
Протокол № 1  
от « 26 » августа 2020г.

**Согласовано**  
Заместитель директора  
МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 3 им. Н.Н. Федутенко»  
Красюкова О.И.  
от « 26 » августа 2020г.

**Утверждаю**  
Директор  
МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 3 им. Н.Н. Федутенко»  
Шатная М.Н.  
Приказ № 245  
от « 26 » августа 2020г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1 - 4 класса  
начального общего образования  
базовый уровень  
Срок реализации: 2020 – 2024 годы**

2020 год

### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования, примерной программой по физической культуре «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2020».

Материал программ направлен на воспитание у учащихся начальной школы потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские,

сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю – 33 учебных недели (66ч.в год) и по 2 часа в неделю – 34 учебных недели со 2-4 класс (68ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 272 ч на 4 года обучения( по 2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 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, 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 и ценностей;
- формирование установки на 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**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Содержания учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её 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).

## **1 класс (66 часов)**

### **Основы знаний в процессе урока**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **История физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природой, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Физкультурная деятельность**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств. Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

#### **Физическое совершенство**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Самостоятельные наблюдения**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

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

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Легкая атлетика (10ч)**

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

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо, влево), с продвижениями вперед и назад, левым-правым боком.

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики (24ч)**

**Организующие 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; м 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).

### **Подвижные игры (9ч)**

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»

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 с разновидностями», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в цель», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и утки», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)**

**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 физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (13ч)**

**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.

## **2 класс (68 часов)**

### **Основы знаний в процессе урока**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **История физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природой, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Физкультурная деятельность**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств. Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

#### **Физическое совершенство**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Самостоятельные наблюдения**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

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

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз



### **Гимнастика с основами акробатики (10ч)**

Организующие 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(13ч)**

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.

### **Плавание (10ч)**

Овладение знаниями.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и способов обучения.

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.

Имитация специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой. Имитация движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, на спине или брасс.

Самостоятельные занятия.

Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)**

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».

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (12ч)**

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Легкая атлетика(13ч)**

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.

### **3 класс (68 часов)**

#### **Основы знаний в процессе урока**

##### **Знания о физической культуре**

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

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

##### **История физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природой, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

##### **Физкультурная деятельность**

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств.

Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

##### **Физическое совершенство**

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

##### **Самостоятельные наблюдения**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр.

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

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с основами акробатики(10ч)**

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 гимнастической скамье.

### **Легкая атлетика (13ч)**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги

### **Плавание (10ч)**

#### **Овладение знаниями.**

Названия плавательных упражнений, способов плавания и способов обучения.

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.

Имитация специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой. Имитация движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, на спине или брасс.

Самостоятельные занятия.

Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать.

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр(7ч)**

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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (12ч)**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 класс  
(68 часов)**

#### **Основы знаний в процессе урока**

#### **Знания о физической культуре**

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

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

### **История физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований.

Особенности физической культуры разных народов.

Её связь с природой, географическими особенностями, традициями и обычаями народов.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### **Физкультурная деятельность**

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств.

Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки

### **Физическое совершенство**

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Самостоятельные наблюдения**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с основами акробатики (10ч)**

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 перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### **Легкая атлетика (12 ч)**

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

### Плавание (10ч)

Овладение знаниями.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и способов обучения.

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.

Имитация специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой.

Имитация движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, баттерфляй, на спине или брасс.

Самостоятельные занятия.

Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать.

### Подвижные игры (12ч)

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 «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

### Спортивные игры (7ч)

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

### Тематическое планирование 1 класс 66 часов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, отведенное на раздел
	Легкая атлетика	
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

	Подтягивания. Челночный бег 3х10.	
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	
9	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
20	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

	скамейке. Подтягивания.	
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
34	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость Медленный бег. О.Р.У..	1
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	1
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
	<b>Подвижные игры</b>	
44	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1
45	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
46	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
47	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
48	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
49	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
50	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
51	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
52	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
	<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>	
53	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

	медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	
54	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
55	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
56	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
57	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
58	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
59	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1
60	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
61	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
62	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
63	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1
64	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	1
65	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м.	1
66	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

**2 класс 68 часов**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, отведенное на раздел
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Много скоки с ноги на ногу.	1



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

5	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бегна 500 м.	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Много скоки с ноги на ногу.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
14	Правила безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета	1
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
19	Правила безопасности на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
20	Строевые упражнения. Медленный бег. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки через скакалку. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1
25	Строевые упражнения. Медленный бег. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

26	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
27	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
28	Строевые упражнения. Медленный бег. Ходьба по гимнастической скамье.	1
<b>Плавание</b>		
29	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способом плавания и предметов для обучения.	1
30	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	1
31	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1
32	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1
33	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1
34	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1
35	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1
36	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
37	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
38	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
39	Правила безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача иловлямячанаместе в парах. Эстафета.	1
40	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
41	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
42	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
43	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
44	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

45	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
46	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
47	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
48	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
49	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
50	Строевые упражнения. Медленный бег. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		
51	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
52	Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	1
53	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
54	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	1
55	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
56	Строевые упражнения. Медленный бег. Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
57	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
58	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1
59	Строевые упражнения. Медленный бег. Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
60	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
61	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
62	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
63 64	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Много скоки с ноги на ногу.  Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, отведенное на раздел
<b>Легкая атлетика</b>		
1	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
6	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
11	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
14	Правила безопасности на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
19	Правила безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. Акробатические упражнения.	1
20	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1
21	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1
22	Строевые упражнения Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	1
23	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
24	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1
25	Строевые упражнения Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
26	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа.	1
27	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
28	Строевые упражнения Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
<b>Плавание</b>		
29	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение).	1
30	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	1
31	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1
32	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1
33	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1
34	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1
35	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1
36	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде.	1
37	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1
38	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
39	Правила безопасности на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
40	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

	«Передача мячей в колоннах».	
41	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
42	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
43	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
44	Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
45	Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
46	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
47	Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
48	Правила безопасности на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
49	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
50	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
	<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>	
51	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
52	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
53	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1
54	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
55	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
56	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
57	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
58	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
59	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
60	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

61	Строевые упражнения. Медленный бег. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
62		
63	Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
64		

**4 класс (68 часов)**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, отведенное на раздел
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60м.	1
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	
14	Правила безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

16	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
19	Правила безопасности на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
20	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Акробатические упражнения Упражнение на равновесие (на бревне).	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
25	Строевые упражнения. Медленный бег.. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
26	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
27	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
28	Строевые упражнения. Медленный бег. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1
<b>Плавание</b>		
29	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение).	1
30	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	1
31	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1
32	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1
33	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1
34	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

35	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1
36	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
37	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
38	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
39	Правила безопасности. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
40	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
41	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
42	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
43	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
44	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
45	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
46	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
47	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
48	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1
49	Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
50	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		
51	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
52	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
53	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1
54	Строевые упражнения. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

55	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
56	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
57	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
58	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
59	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
60	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
61	Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
62	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
63 64	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, отведенное на раздел
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	О.Т Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
2	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1
4	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60м.	1
5	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
6	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
7	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
8	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
9	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
10	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
11	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

12	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
13	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
14	О.Т Правила безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
15	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
16	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
15	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
16	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
17	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
18	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
19	О.Т Правила безопасности на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
20	О.Т Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Акробатические упражнения Упражнение на равновесие (на бревне).	1
21	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
22	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
23	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
24	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
25	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег.. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
26	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
27	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
28	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1
<b>Плавание</b>		
29	О.Т Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

	плавания и предметов для обучения (повторение).	
30	О.Т Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	1
31	О.Т Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1
32	О.Т Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1
33	О.Т Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1
34	О.Т Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1
35	О.Т Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1
36	О.Т Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
37	О.Т Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
38	О.Т Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	
39	О.Т Правила безопасности. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
40	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
41	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
42	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
43	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
44	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
45	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
46	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
47	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
48	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

49	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
50	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		
51	О.Т Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
52	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
53	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1
54	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
55	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
56	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
57	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
58	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
59	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
60	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
61	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
62	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
63 64	О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. О.Т Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1