

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия «Квант»

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**1- 4 класс**

Учитель:

С.М. Кузьменков

Великий Новгород

2021

### Пояснительная записка

- Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с:
- 1. Федеральным законом №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г.
  2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373;
  3. Примерной основной образовательной программой начального общего образования по предмету «Физическая культура»;
  4. Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Гимназия «Квант»
  4. Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых Министерством просвещения РФ к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 декабря 2020 г. N 254;
  5. Учебно-методическим комплектом:  
Учебник Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 10 – е изд. – М.: Просвещение, 2010г.;
  6. Лях В.И Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.;
  7. Учебным планом МАОУ «Гимназия «Квант» на уровне начального общего образования: объем часов по учебному предмету «Физическая культура»:  
*1 класс, 33 недели, 3 час в неделю, 99 часа в год;*  
*2 класс, 34 недели, 3 час в неделю, 102 часа в год;*  
*3 класс, 34 недели, 3 час в неделю, 102 часа в год;*  
*4 класс, 34 недели, 3 час в неделю, 102 часа в год.*

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;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, 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 образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки):

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длина, высота.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов-1 класс, по 102 часа-2.3.4 классы в год; в неделю 3 часа

### **I. Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

**иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

#### *иметь представление:*

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в баскетбол, волейбол;

#### *уметь:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

##### *знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

##### *уметь:*

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Раздел «Знания о физической культуре»

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Способы физической культуры»**

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***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.
- 

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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, и волейбол по упрощенным правилам;

## **II. Содержание программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

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

#### **Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование (99 часов)**

##### ***Гимнастика с основами акробатики - 22 часа***

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

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

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

##### ***Легкая атлетика - 31 час***

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.

### ***Подвижные игры – 38 часов***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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».

### ***Кроссовая подготовка - 8 часов***

Равномерный бег, переменный бег, гладкий бег, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий;

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств ( в процессе уроков)

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

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

### **Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование (102 часа)**

#### ***Гимнастика с основами акробатики -22 часа***

Организуемые 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 - 31 час***

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.

#### ***Подвижные игры - 41 час***

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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».

#### ***Кроссовая подготовка - 8 часов***

Равномерный бег, переменный бег, гладкий бег, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий;

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе уроков)

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

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

#### **Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование (102 часа)**

##### ***Гимнастика с основами акробатики – 24 часа***

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

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

##### ***Легкая атлетика – 33 часа***

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### ***Подвижные игры – 33 часа***

На материале спортивных игр:

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».

#### ***Кроссовая подготовка - 12 часов***

Равномерный бег, переменный бег, гладкий бег, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий;

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе уроков)

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

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

#### **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игры в баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование (102 часа)**

##### ***Гимнастика с основами акробатики – 24 часа***

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 – 33 часа***

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

##### ***Подвижные игры – 33 часа***

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 спортивных игр:

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».

**Кроссовая подготовка - 12 часов**

Равномерный бег, переменный бег, гладкий бег, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий;

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе уроков)

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	28	30	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	24	24
1.4	Лёгкая атлетика	19	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	8	8	12	12
2	<b>Вариативная часть</b>				
2.1	Лёгкая атлетика	12	10	12	12
2.2	Подвижные игры	10	11	12	12
	Итого	99	102	102	102

**III. Тематическое планирование**

**1 класс**

№ п/п	Количество часов, отводимых на изучение каждой темы	Тема раздела. Тема урока.
		<b>Лёгкая атлетика 21 час</b>
1	<b>1</b>	Ходьба и бег
2	<b>1</b>	Разновидности ходьбы и бега
3	<b>1</b>	Бег из различных исходных положений
4	<b>1</b>	Высокий старт

5	1	Бег на короткие дистанции
6	1	Знакомство с техникой челночного бега.
7	1	Эстафеты с применением челночного бега.
8	1	Тестирования челночного бега 3x10м
9	1	Разновидности прыжков
10	1	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки.
11	1	Прыжок в длину с разбега
12	1	Прыжок в длину с разбега через плоские препятствия.
13	1	Прыжок с высоты
14	1	Прыжки в высоту с прямого разбега
15	1	Прыжок в высоту с прямого разбега.
16	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное Расстояние
17	1	Тестирование метания малого мяча на дальность
18	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
19	1	Тестирование метания малого мяча на точность
20	1	Метание малого мяча
21	1	Метание набивного мяча на дальность
		<b><i>Подвижные игры 13 часов</i></b>
22	1	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей
23	1	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей
24	1	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках
25	1	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках
26	1	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность
27	1	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность
28	1	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность
29	1	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность
30	1	Упражнения на ловкость и координацию
31	1	Упражнения на ловкость и координацию
32	1	Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способности к ориентированию в пространстве.
33	1	Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способности к ориентированию в пространстве.
34	1	Полоса препятствий
		<b><i>Гимнастика с элементами акробатики 20 часов</i></b>
35	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.
36	1	Группировка. Разновидности перекатов. Строевые упражнения.
37	1	Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Строевые упражнения.
38	1	Гимнастический «мост». Строевые упражнения.

39	1	Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. - тест
40	1	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.
41	1	Прыжки со скакалкой
42	1	Прыжки в скакалку
43	1	Тестирование прыжки на скакалке за 30с
44	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения Равновесие.
45	1	Строевые упражнения. Равновесие.
46	1	Висы. Строевые упражнения - учет. Равновесие. Строевые упражнения на оценку.
47	1	Тестирование вися на время
48	1	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. Подтягивание в вися – учет
49	1	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя.
50	1	Лазание по гимнастической стенке
51	1	Лазание по гимнастической скамейке
52	1	Лазание по наклонной скамейке
53	1	Перелезание
54	1	Лазание и Перелезание Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - учет
		<b><i>Подвижные игры на основе гимнастики</i></b>
55	1	Гимнастика с основами акробатики
56	1	Гимнастика с основами акробатики
57	1	Гимнастика с основами акробатики
58	1	Гимнастика с основами акробатики
		<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>
59	1	Держание, броски, ловля мяча на месте
60	1	Передача мяча стоя на месте и в шаге
61	1	Ведение мяча на месте и в шаге. Ловля и передача мяча на месте - учет.
62	1	Ведение мяча в движении
63	1	Ведение мяча в движении с заданиями - учет
64	1	Техника владения мячом
65	1	Бросок мяча в баскетбольный щит
66	1	Подвижные игры
67	1	Подвижные игры
68	1	Подвижные игры
69	1	Подвижные игры
70	1	Подвижные игры
71	1	Броски мяча через волейбольную сетку
72	1	Точность бросков мяча через волейбольную сетку
73	1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
74	1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
		<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>
75	1	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой
76	1	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой
77	1	Равномерный бег
78	1	Равномерный бег
79	1	Бег с преодолением препятствий.
80	1	Полоса препятствий
81	1	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий

82	1	Кросс до 1км
		<i>Лёгкая атлетика</i>
83	1	Старты из различных исходных положений.
84	1	Тестирование бега на 30м с высокого старта
85	1	Тестирование челночного бега 3x10м
86	1	Тестирование прыжка в длину с места
		<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>
87	1	Тестирование подтягивания на перекладине
88	1	Тестирование подъёма туловища за 30с.
		<i>Лёгкая атлетика</i>
89	1	Прыжки в длину с разбега.
90	1	Прыжки в длину с разбега.
91	1	Техника метания мяча на точность
92	1	Тестирование метания малого мяча на точность
93	1	Техника метания мяча на дальность
94	1	Тестирование метания малого мяча на дальность
		<i>Подвижные игры</i>
95	1	Подвижные игры
96	1	Подвижные игры
97	1	Подвижные игры
98	1	Подвижные игры
99	1	<i>Промежуточная аттестация. Подвижные игры</i>

## 2 класс

№урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Лёгкая атлетика 21 час</i>		
		1
1	Ходьба и бег	1
2	Разновидности ходьбы и бега	1
3	Бег из различных исходных положений	1
4	Высокий старт	1
5	Бег на короткие дистанции	1
6	Техника челночного бега.	1
7	Эстафеты с применением челночного бега.	1
8	Тестирования челночного бега 3x10м	1
9	Разновидности прыжков	1
10	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки.	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Прыжок в длину с разбега через плоские препятствия.	1
13	Прыжок с высоты	1
14	Прыжки в высоту с прямого разбега	1
15	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
16	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1
17	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
18	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
19	Тестирование метания малого мяча на точность	1
20	Метание малого мяча	1

21	Метание набивного мяча на дальность	1
----	-------------------------------------	---

***Подвижные игры 13 часов***

22	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1
23	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1
24	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1
25	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1
26	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1
27	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1
28	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1
29	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1
30	Упражнения на ловкость и координацию	1
31	Упражнения на ловкость и координацию	1
32	Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способности к ориентированию в пространстве.	1
33	Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие способности к ориентированию в пространстве.	1
34	Полоса препятствий	1

***Гимнастика с элементами акробатики 20 часов***

35	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	1
36	Группировка. Разновидности перекатов. Строевые упражнения.	1
37	Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Строевые упражнения.	1
38	Гимнастический «мост». Строевые упражнения.	1
39	Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. - тест	1
40	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
41	Прыжки со скакалкой	1
42	Прыжки в скакалку	1
43	Тестирование прыжки на скакалке за 30с	1
44	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Равновесие.	1
45	Строевые упражнения. Равновесие.	1
46	Висы. Строевые упражнения - учет. Равновесие. Строевые упражнения на оценку.	1
47	Тестирование вися на время	1
48	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. Подтягивание в висе – учет	1
49	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя.	1
50	Лазание по гимнастической стенке	1
51	Лазание по гимнастической скамейке	1
52	Лазание по наклонной скамейке	1

53	Перелезание	1
54	Лазание и Перелезание Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - учет	1

***Подвижные игры на основе гимнастики 4 часа***

55	Гимнастика с основами акробатики	1
56	Гимнастика с основами акробатики	1
57	Гимнастика с основами акробатики	1
58	Гимнастика с основами акробатики	1

***Подвижные игры на основе баскетбола 16 часов***

59	Держание, броски, ловля мяча на месте	1
60	Передача мяча стоя на месте и в шаге	1
61	Ведение мяча на месте и в шаге. Ловля и передача мяча на месте - учет.	1
62	Ведение мяча в движении	1
63	Ведение мяча в движении с заданиями - учет	1
64	Техника владения мячом	1
65	Бросок мяча в баскетбольный щит	1
66	Подвижные игры	1
67	Подвижные игры	1
68	Подвижные игры	1
69	Подвижные игры	1
70	Подвижные игры	1
71	Броски мяча через волейбольную сетку	1
72	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
73	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
74	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1

***Кроссовая подготовка 8 часов***

75	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой	1
76	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой	1
77	Равномерный бег	1
78	Равномерный бег	1
79	Бег с преодоление препятствий.	1
80	Полоса препятствий	1
81	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
82	Кросс до 1км	1

***Лёгкая атлетика 4 часа***

83	Старты из различных исходных положений.	1
84	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
85	Тестирование челночного бега 3x10м	1
86	Тестирование прыжка в длину с места	1

***Гимнастика с элементами акробатики 2 часа***

87	Тестирование подтягивания на перекладине	1
88	Тестирование подъёма туловища за 30с.	1

***Лёгкая атлетика 6 часов***

89	Прыжки в длину с разбега.	1
90	Прыжки в длину с разбега.	1
91	Техника метания мяча на точность	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Техника метания мяча на дальность	1
94	Тестирование метания малого мяча на дальность	1

**Подвижные игры 8 часов**

95	Подвижные игры	1
96	Подвижные игры	1
97	Подвижные игры	1
98	Подвижные игры	1
99	Подвижные игры	1
100	Подвижные игры	1
101	Подвижные игры	1
<b>102</b>	<b>Промежуточная аттестация. Подвижные игры</b>	<b>1</b>

**3 класс**

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания урока
-------------	------------	---------------------------------

**Лёгкая атлетика 20 часов**

1	Ходьба и бег.	1
2	Разновидности ходьбы и бега	1
3	Бег из различных исходных положений	1
4	Высокий старт	1
5	Бег на короткие дистанции	1
6	Челночный бег	1
7	Челночный бег	1
8	Разновидности прыжков	1
9	Прыжок в длину с места - на результат. Многоскоки.	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Прыжок в длину с разбега –учёт	1
13	Прыжок с высоты	1
14	Прыжки в высоту	1
15	Прыжки в высоту	1
16	Прыжки в высоту -учёт	1
17	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное Расстояние	1
18	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
19	Метание малого мяча - учёт	1
20	Метание набивного мяча на дальность	1

**Подвижные игры – 6 часов**

21	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
22	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
23	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
24	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
25	На закрепление и совершенствование метаний на дальность	1

	и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	
26	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1

***Гимнастика с элементами акробатики 24 часа***

***Акробатика, строевые упражнения 6 часов***

27	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, акробатика. Группировка, перекаты в группировке	1
28	Строевые упражнения, акробатика-учет. Кувырок вперед	1
29	Строевые упражнения, акробатика. Стойка на лопатках	1
30	Строевые упражнения, акробатика. Мост из положения лежа на спине	1
31	Строевые упражнения, акробатика Поднимание туловища из положения лежа-тест	1
32	Строевые упражнения, акробатика-учет Комбинации из разученных элементов	1

***Висы. Строевые упражнения. Равновесие. 6 часов***

33	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. Вис стоя и лежа	1
34	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. вис на согнутых руках	1
35	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. Подтягивание в виси.	1
36	Упражнения в равновесии. Висы. Строевые упражнения-учет	1
37	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения сидя-тест	1
38	Упражнения в равновесии-учет	1

***Лазанье и перелезание 7 часов***

39	Лазанье и перелезание	1
40	Варианты лазанья по наклонной скамейке и перелезание через горку матов	1
41	Лазанье и перелезание	1
42	Лазанье по гимнастической стенке и перелезание через препятствия Подтягивание из виси-на оценку.	1
43	Лазанье и перелезание Сгибание рук в упоре лежа-на оценку	1
44	Полоса препятствий с лазаньем и перелезанием	1
45	Игра-эстафета с лазанием и перелезанием	1

***Опорный прыжок 5 часов***

46	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
47	Опорный прыжок наскок в упор, стоя на колени на козла.	1
48	Опорный прыжок наскок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
49	Опорный прыжок наскок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
50	Опорный прыжок наскок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет.	1

***Подвижные игры с элементами баскетбола 17 часов***

51	Броски ловля мяча на месте	1
----	----------------------------	---

52	Стойки, передвижения, остановки.	1
53	Ловля и передача мяча стоя на месте и в шаге. Бросок и ловля мяча – тест.	1
54	Ловля и передача мяча в движении	1
55	Ведение мяча на месте и в шаге. Ловля и передача мяча на месте - учет.	1
56	Ведение мяча в движении, с изменением направления и скорости	1
57	Ведение мяча в движении с заданиями, с изменением направления и скорости. Ведение мяча – учет	1
58	Бросок мяча в баскетбольный щит	1
59	Бросок мяча в кольцо.	1
60	Бросок мяча в кольцо.	1
61	Бросок мяча в кольцо – учет.	1
62	Техника владения мячом	1
63	Подвижные игры	1
64	Подвижные игры	1
65	Подвижные игры	1
66	Подвижные игры	1
67	Подвижные игры	1

***Подвижные игры с элементами волейбола 5 часов***

68	Произвольные броски мяча через волейбольную сетку	1
69	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
70	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний	1
71	Игра «Пионербол». Правила игры.	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку на ловлю мяча. Игра «Пионербол»	1

***Кроссовая подготовка – 12 часов***

73	Бег в чередовании с ходьбой 5мин	1
74	Бег в чередовании с ходьбой 6мин	1
75	Бег в чередовании с ходьбой 7мин	1
76	Переменный бег	1
77	Равномерный бег. Встречная эстафета.	1
78	Равномерный бег. Линейная эстафета	1
79	Преодоление полосы препятствий	1
80	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
81	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1
82	Бег 1000м–на результат	1
83	Гладкий бег. 6-минутный бег-тест	1
84	Кросс 2000 м -тест	1

***Лёгкая атлетика – 13 часов***

85	Бег из различных исходных положений	1
86	Высокий старт	1
87	Бег на короткие дистанции. 30м – на результат.	1
88	Челночный бег. Бег 60м – на результат.	1
89	Эстафеты с применением челночного бега.	1
90	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное Расстояние	1
91	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1

92	Эстафеты и подвижные игры с мячами.	1
93	Метание набивного мяча на дальность	1
94	Разновидности прыжков	1
95	Прыжок в длину с места - на результат. Многоскоки.	1
96	Прыжок в длину с разбега	1
97	Прыжок в длину с разбега через плоские препятствия	1

**Подвижные игры – 5 час**

98	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
99	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
100	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1
101	Эстафеты.	1
102	<b>Промежуточная аттестация. Подвижные игры</b>	<b>1</b>

**4 класс**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока
---------	------------	---------------------------

**Лёгкая атлетика 20 часов**

1	Ходьба и бег.	1
2	Разновидности ходьбы и бега	1
3	Бег из различных исходных положений	1
4	Высокий старт	1
5	Бег на короткие дистанции	1
6	Челночный бег. Бег 60м – на результат.	1
7	Эстафеты с применением челночного бега.	1
8	Разновидности прыжков	1
9	Прыжок в длину с места - на результат. Многоскоки.	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Прыжок в длину с разбега –учёт	1
13	Прыжок с высоты	1
14	Прыжки в высоту	1
15	Прыжки в высоту	1
16	Прыжки в высоту -учёт	1
17	Метание малого мяча с места на дальность и на Заданное расстояние	1
18	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
19	Метание малого мяча - учёт	1
20	Метание набивного мяча на дальность	1

**Подвижные игры – 6 часов**

21	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
----	---	---

22	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
23	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
24	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
25	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1
26	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1

***Гимнастика с элементами акробатики 24 часа***

***Акробатика, строевые упражнения 6 часов***

27	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, акробатика. Группировка, перекаты в группировке	1
28	Строевые упражнения, акробатика-учет. Кувырок вперед	1
29	Строевые упражнения, акробатика. Стойка на лопатках	1
30	Строевые упражнения, акробатика. Мост из положения лёжа на спине	1
31	Строевые упражнения, акробатика. Поднимание туловища из положения лежа-тест	1
32	Строевые упражнения, акробатика-учет. Комбинации из разученных элементов	1

***Висы. Строевые упражнения. Равновесие. 6 часов***

33	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. Вис стоя и лежа	1
34	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. вис на согнутых руках	1
35	Висы. Строевые упражнения. Равновесие. Подтягивание в висе.	1
36	Упражнения в равновесии. Висы. Строевые упражнения-учет	1
37	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения сидя-тест	1
38	Упражнения в равновесие-учет	1

***Лазанье и перелезание 7 часов***

39	Лазанье и перелезание	1
40	Варианты лазанья по наклонной скамейке и перелезание через горку матов	1
41	Лазанье и перелезание	1
42	Лазанье по гимнастической стенке и перелезание через препятствия. Подтягивание из вися-на оценку.	1
43	Лазанье и перелезание. Сгибание рук в упоре. лежа-на оценку	1
44	Полоса препятствий с лазаньем и перелезанием	1

45	Игра-эстафета с лазанием и перелезанием	1
----	---	---

**Опорный прыжок 5 часов**

46	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
47	Опорный прыжок. Наскок в упор, стоя на колени на козла.	1
48	Опорный прыжок. Наскок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
49	Опорный прыжок. Наскок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
50	Опорный прыжок. Наскок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук-учет.	1

**Подвижные игры с элементами баскетбола 17 часов**

51	Броски ловля мяча на месте	1
52	Стойки, передвижения, остановки.	1
53	Ловля и передача мяча стоя на месте и в шаге. Бросок и ловля мяча – тест.	1
54	Ловля и передача мяча в движении	1
55	Ведение мяча на месте и в шаге. Ловля и передача мяча. на месте - учет.	1
56	Ведение мяча в движении, с изменением направления и скорости	1
57	Ведение мяча в движении с заданиями, с изменением направления и скорости. Ведение мяча – учет	1
58	Бросок мяча в баскетбольный щит	1
59	Бросок мяча в кольцо.	1
60	Бросок мяча в кольцо.	1
61	Бросок мяча в кольцо – учет.	1
62	Техника владения мячом	1
63	Подвижные игры	1
64	Подвижные игры	1
65	Подвижные игры	1
66	Подвижные игры	1
67	Подвижные игры	1

**Подвижные игры с элементами волейбола 5 часов**

68	Произвольные броски мяча через волейбольную сетку	1
69	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
70	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний	1
71	Игра «Пионербол». Правила игры.	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку на ловлю мяча. Игра «Пионербол»	1

**Кроссовая подготовка – 12 часов**

73	Бег в чередовании с ходьбой 5мин	1
74	Бег в чередовании с ходьбой 6мин	1
75	Бег в чередовании с ходьбой 7мин	1
76	Переменный бег	1
77	Равномерный бег. Встречная эстафета.	1
78	Равномерный бег. Линейная эстафета	1
79	Преодоление полосы препятствий	1
80	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
81	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности	1

82	Бег 1000м–на результат	1
83	Гладкий бег. 6-минутный бег-тест	1
84	Кросс 2000 м -тест	1

***Лёгкая атлетика – 13 часов***

85	Бег из различных исходных положений	1
86	Высокий старт	1
87	Бег на короткие дистанции. 30м – на результат.	1
88	Челночный бег. Бег 60м – на результат.	1
89	Эстафеты с применением челночного бега.	1
90	Метание малого мяча с места. на дальность и на заданное расстояние	1
91	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
92	Эстафеты и подвижные игры с мячами.	1
93	Метание набивного мяча на дальность	1
94	Разновидности прыжков	1
95	Прыжок в длину с места - на результат. Многоскоки.	1
96	Прыжок в длину с разбега	1
97	Прыжок в длину с разбега через плоские препятствия	1

***Подвижные игры – 5 час***

98	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
99	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
100	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1
101	Эстафеты.	1
<b>102</b>	<b><i>Промежуточная аттестация. Подвижные игры</i></b>	<b>1</b>