

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», «Пингвины 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	Вариативная часть				
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.
		<i>Лёгкая атлетика 21 час</i>
1	1	Ходьба и бег
2	1	Разновидности ходьбы и бега
3	1	Бег из различных исходных положений
4	1	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
		<i>Подвижные игры 13 часов</i>
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
		<i>Гимнастика с элементами акробатики 20 часов</i>
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
		<i>Подвижные игры на основе гимнастики</i>
55	1	Гимнастика с основами акробатики
56	1	Гимнастика с основами акробатики
57	1	Гимнастика с основами акробатики
58	1	Гимнастика с основами акробатики
		<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>
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.
		<i>Кроссовая подготовка</i>
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
102	Промежуточная аттестация. Подвижные игры	1

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 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 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 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
102	Промежуточная аттестация. Подвижные игры	1

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
102	<i>Промежуточная аттестация. Подвижные игры</i>	1