

Аврора 

*НОУ специализированная гимназия
«Аврора»*

Рассмотрено:
на заседании педагогического
совета НОУ специализированная
гимназия «Аврора»
Протокол от 08.11.2021 №3
Приказ от 08.11.2021 №18

Утверждено:
Директор НОУ:
НОУ специализированная
гимназия «Аврора»
Велижанина Н.С.



***Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
(1-4 класс)***

Нормативный срок реализации программы - 4 года

*Составитель: учитель
физической культуры
Русаев И.С.*

Тюмень
2021

Рабочая программа по физической культуре за курс начальной школы включает разделы: *пояснительная записка; планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание учебного предмета; тематическое планирование.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного 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 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 415 часов): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 105 часов (35 учебных недель).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

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

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Когда и как возникли физическая культура и спорт

Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т.д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности появившемся в результате древних состязаний.

Сравнивают физическую культуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.

Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.

Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

Современные Олимпийские игры

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.

Что такое физическая культура

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.

Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.

Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успех в учебе.

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

1-2 классы

Овладение знаниями: понятие – короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя,

коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег с чередованием с ходьбой до 15 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м., 3x10м (Подготовка ВФСК ГТО), эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км (Подготовка ВФСК ГТО).

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты – «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м.). Бег с ускорением от 10 до 15 м. (в1 классе), от 10 до 20м. (во 2 классе). Соревнование до 60 м (Подготовка ВФСК ГТО).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением на одной и двух ногах, в длину с места, в высоту до 30 см., с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега (Подготовка ВФСК ГТО), с зоны отталкивания 60-70см., с высоты до 40 см., в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5м., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м.) (Подготовка ВФСК ГТО). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метании и объясняют их значение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для раз координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа различных упражнений и выполняют их.

3-4 классы

Овладение знаниями: понятия-эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым, правым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. (в 3 классе), от 40 до 60 (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега в зону отталкивания 30-50 см.; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см. в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность (Подготовка ВФСК ГТО) и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м.). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (до 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.

Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Бодрость, грация, координация

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

1-2 классы

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в виси стоя и лежа; в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в виси лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (60 см) на одной и двух ногах; Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороту направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в

колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержания общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

3-4 классы

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырок вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягивание руками ; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение в две шеренги в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальных упражнений.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.

Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Соблюдают правила безопасности.

Играем все!

Название и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

1-2 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических и акробатических упражнений, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи», «Ноги на виле», «Мышеловка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведение мяча.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведение мяча ногой, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой», «Мини-футбол» двое против двоих, трое против троих.

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Соблюдают правила безопасности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

3-4 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).

Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

Закрепление и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приемом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приемов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом».

Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельностью.

Соблюдают правила безопасности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.

Включают упражнения с мячом в разные формы занятий по физической культуре.

Кроссовая подготовка

Овладение знаниями. Понятия: кросс, полоса препятствия, бег по пересеченной местности.

Освоение навыков бега на выносливость. Бег на развитие выносливости: 1 км и 2 км (Подготовка ВФСК ГТО). Медленный бег до 10 мин, 6-минутный бег. Полоса препятствия.

Совершенствование навыков бега на выносливость. Равномерный, медленный бег, до 12 минут, кросс по слабопересеченной местности.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 10 мин). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Описывают технику смешанного передвижения, равномерного, медленного бега, полосу препятствия, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение в смешанном передвижении, медленном и равномерном беге, полосу препятствия. Применяют вариативные упражнения в смешанном передвижении и медленном беге для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп в смешанном передвижении и медленном беге, полосу препятствия, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Твои физические способности

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Изменение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качества): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.

Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.

Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласования движений и силы из различных разделов учебника.

Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.

С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет

Твой спортивный уголок

Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома.

Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости

Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных занятий. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс.

№ урока	Содержание (тема) урока	Количество уроков
Легкая атлетика (11 ч)		
1-5	Ходьба и бег	5
6-8	Прыжки	3
9-11	Бросок малого мяча	3
Кроссовая подготовка (11 ч)		
12-22	Бег по пересечённой местности	11
Подвижные игры (5 ч)		
23-27	Подвижные игры	5
Гимнастика (17 ч)		
28-33	Акробатика. Строевые упражнения.	6
34-39	Равновесие. Строевые упражнения.	6
40-44	Опорный прыжок, лазание.	5
Подвижные игры (4 ч)		
45-48	Подвижные игры	5
Лыжная подготовка		
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка	1
50	Лыжная подготовка	1
51	Скользящий шаг	1
52	Скользящий шаг. Повороты.	1
53	Скользящий шаг.	1
54	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности: Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1
55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1

61	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
66	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
67	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
68	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
69	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
Подвижные игры (5 ч.)		
70-74	Подвижные игры	5
Кроссовая подготовка (10 ч)		
75-84	Бег по пересеченной местности	10
Подвижные игры (4 ч.)		
85-88	Подвижные игры	4
Легкая атлетика (11 ч)		
89-92	Ходьба и бег	4
93-95	Прыжки	3
96- 99	Метание мяча	4

2 класс.

№ урока	Содержание (тема) урока	Количество уроков
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
<i>Легкая атлетика – 12 ч.</i>		
2	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	1
4	Развитие координационных способностей	1
5	Развитие скоростных способностей.	1
6	Развитие скоростной выносливости	1

7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1
8	Развитие координационных способностей.	1
9	Развитие силовой выносливости.	1
10	Развитие координационных способностей.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1
Основы знаний- 2 ч.		
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1
15	Мозг и нервная система	1
Легкая атлетика – 30 ч.		
16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	2
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	2
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	2
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	2
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	2
28-29	Закрепление и совершенствование	2
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2
36-37	Реакция на летящий мяч.	2
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
Основы знаний -2 ч.		
46	Пища и питательные вещества	1
47	Знания о физической культуре.	1
Лыжные гонки-21час		
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	2
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	2
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей.	2

60-61	Развитие ловкости.	2
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	2
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
68	Подведение итогов лыжной подготовки.	1
Основы знаний – 2 ч.		
69	Вода и питьевой режим	1
70	Режим дня и личная гигиена.	1
Гимнастика с элементами акробатики -18 ч.		
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	2
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	2
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2
77-78	Освоение висов и упоров.	2
79	Освоение строевых упражнений.	1
80-81	Освоение навыков равновесия.	2
82	Освоение танцевальных элементов.	1
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	1
84-85	Развитие силы и гибкости.	2
86	Развитие координационных способностей.	1
87	Развитие силы и ловкости.	1
88	Заключительный урок по гимнастике.	1
Основы знаний- 1 ч		
89	«История спортивных игр».	1
Легкая атлетика- 12 ч		
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
94	Развитие координационных способностей	1
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
96	Развитие координационных способностей.	1
97	Развитие силовой выносливости.	1

98	Кроссовая подготовка	1
99	Развитие координационных способностей в прыжках	1
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
101	Кроссовая подготовка	1
Основы знаний- 4 ч		
102-105	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	3

3 класс

№ урока	Содержание (тема) урока	Количество уроков
1	ТБ на уроках физкультуры.	1
Легкая атлетика (6 часов)		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1
3	Ходьба через несколько препятствий.	1
4	Бег с максимальной скоростью.	1
5	Бег на результат,30м.	1
6	Бег на результат,60м.	1
7	Развитие скоростных способностей.	1
Кроссовая подготовка (5 часов)		
8-10	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	3
11	Преодоление препятствий	1
12	Кросс 1км.	1
Гимнастика (20 часов)		
13	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	1
14-15	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	2
16-17	Развитие координационных способностей.	2
18	Стойка на лопатках.	1
19-20	Кувырки.	2
21	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	1

22	Развитие координационных способностей.	1
23	Построение в две шеренги.	1
24	Построение в три шеренги.	1
25	Команды «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	1
26-27	Вис стоя и лёжа.	2
28	Построение в две шеренги.	1
29-30	Вис на согнутых руках.	2
31-32	Подтягивание в виси.	2
Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)		
33-35	Ловля и передача мяча в движении.	2
36-37	Передвижение по диагонали.	2
38	Ходьба приставным шагом по бревну.	1
39	Развитие координационных способностей.	1
40	Ходьба приставным шагом по бревну.	1
41-43	Ловля и передача мяча в движении.	2
44-45	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	2
Лыжная подготовка (19 часов)		
46	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
47	Лыжный инвентарь.	1
48	Посадка лыжника.	1
49-50	Спуск в основной стойке.	2
51	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	1
52-53	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	2
54-56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	2
57-58	Подъём «лесенкой» прямо.	2

59	Дистанция 1км.	1
60	Спуск в основной стойке.	1
61-62	Одновременный бесшажный ход.	2
64	Дистанция 1км.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)		
63	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
65-66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	2
67	Бросок двумя руками от груди.	1
68	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	1
69	Бросок двумя руками от груди.	1
70	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	1
Лёгкая атлетика (6 часов)		
71	Бег с высоким подниманием бедра.	1
72	Бег с максимальной скоростью.	1
73	Развитие скоростных способностей.	1
4	Метание набивного мяча.	1
75	Метание в цель с 4-5м.	1
79-80	Развитие выносливости. ТБ при беге.	2
81	Кросс 1км.	1
82	Бег с ускорением.	1
83	Бег с препятствием.	1
84-85	Развитие скоростно- силовых качеств.	2
Лёгкая атлетика (17 часов)		
86	Ходьба через несколько препятствий.	1
87	Круговая эстафета.	1

88	Бег на результат , 30м и 60м.	1
89	Метание малого мяча на дальность.	1
90-91	Метание в цель.	2
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93-94	Прыжок в длину с места.	2
95	Прыжок в длину с разбега и с места.	1
96	Развитие скоростных способностей.	1
97	Бег с высоким поднятием бедра.	1
98	Чередование бега и ходьбы.	1
99-100	Круговая эстафета.	2
101-105	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее».	5

4 класс

№ урока	Содержание (тема) урока	Количество уроков
Легкая атлетика (16 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	1
2-3	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	2
4-5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	2
6-7	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	2
8-9	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	2
10-11	Развитие выносливости в беге до 800м.	2
12-13	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	2
14-15	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	2
16	Шестиминутный бег. Метание мяча.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)		

17	Подвижные игры для развития координации движений	1
18-19	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	2
20-21	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	2
22-23	Подвижные игры для развития ловкости	2
24	Подвижные игры для развития быстроты	1
Гимнастика (23 часа)		
25	Акробатика. Строевые упражнения Подвижные игры	1
26-29	Акробатика. Строевые упражнения Подвижные игры	4
30-33	Равновесие. Строевые упражнения Подвижные игры	4
34-37	Висы. Строевые упражнения. Подвижные игры	4
38-40	Опорный прыжок, лазание Подвижные игры	3
41-44	Кувырок вперед Подвижные игры	3
45-47	Акробатические комбинации Подвижные игры	3
41-44	Кувырок вперед Подвижные игры	4
45-47	Акробатические комбинации Подвижные игры	3
Лыжная подготовка (5 часов)		
48	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок, с палками. ОРУ	1
49	Скользкий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием. Эстафеты.	1
50	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Подвижные игры	1
51	Попеременный двухшажный ход Эстафеты	1
52	Подъемы и спуски с небольших склонов Эстафеты	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (25 часов)		
53-54	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками.	2
55-56	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча через сетку	2
57-58	Закрепление элементов спортивных игр в подвижных играх и эстафетах	2
59-62	Учебная игра в «Пионербол»	4
63-64	Ловля и передача на месте баскетбольного мяча.	2

65-66	Закрепление элементов спортивных игр в п/играх и эстафетах	2
67-68	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	2
69-70	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	2
71-72	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	2
73-74	Подвижные игры для развития ловкости	2
75-77	Подвижные игры для развития быстроты	3
Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 часа)		
78-79	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	2
Легкая атлетика (17 часов)		
80	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафеты	2
81-84	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	4
85-87	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	3
88-91	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	4
92-95	Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину с места.	4
96-97	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	2
98-99	Шестиминутный бег. Метание мяча.	2
100-101	Резерв Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	2
102-103	Резерв Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с мячами.	2
104-105	Резерв Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	2