

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ГИМНАЗИЯ №39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ВАСИЛИЯ ФИЛИППОВИЧА МАРГЕЛОВА»
(МБУ «ГИМНАЗИЯ № 39»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 11
от 22.06.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ «Гимназия №39»
Т.Л. Терleckкая

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 -4 КЛАСС**

Составитель: Закурина Е.В.,
учитель физической культуры

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультура, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Личностные планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1 класс.

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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 группе; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижений 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. Подвижные игры разных народов.

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся на конец года

1. Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2. Подвижные игры.

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему». «Охотники и утки», «Кто дальше прокатиться», «Тройка», «Бой петухов», «Пингвины с мячом», «Ловля обезьян»

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», « Мяч в корзину», «Брось – поймай», «Выстрел в небо»

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: 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.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

4. Легкоатлетические упражнения.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег; бег с ускорением.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты 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, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

2 класс.

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся на конец года

1. Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2. Подвижные игры.

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: « Два Мороза », « Пятнашки », « Прыгающие воробушки », « Зайцы в огороде », « Сова », « Волк во рву », « Метко в круг », « Мяч водящему ». « Охотники и утки », « Кто дальше прокатиться », « Тройка », « Бой петухов », « Пингвины с мячом », « Ловля обезьян »

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: « К своим флажкам », « Кто дальше бросит », « Метко в цель », « Попади в обруч », « Мяч в корзину », « Брось – поймай », « Выстрел в небо »

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: 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.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды « Шагом марш! », « Класс, стой! »

4. Легкоатлетические упражнения.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег ; бег с ускорением .

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты 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, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

3 класс

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группе; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся на конец года

1. Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2. Подвижные игры.

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, русской лапты, ручного мяча с делением на группы.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях, кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения лежа.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: 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.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

4. Легкоатлетические упражнения.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег; бег с ускорением.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперед на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты 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, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

4 класс

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся на конец года

1. Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седы);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2. Подвижные игры.

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, русской лапты, ручного мяча с делением на группы.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях, кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения лежа.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: 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.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

4. Легкоатлетические упражнения.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег ; бег с ускорением .

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты 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, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика 15 часов		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Как сохранить и укрепить здоровье?	1
2-5	Бег на короткие дистанции	4
6-7	Бег на средние дистанции	2
8-10	Прыжки в длину с места, многоскоки	3
11-13	Игра «К своим флажкам» на развитие реакции и скорости	3
14-15	Игра «Точно в мишень» на развитие меткости	2
Подвижные игры с элементами спортивных игр 11 часов		
16	Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры	1
17-18	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2
19-20	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	2
21	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Космонавты».	1
22	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
23	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», Гуси лебеди».	1
24-25	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с предметами	2
26	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов		
28	Построение в шеренгу, в колонну. Игра «Становись – разойдись!» <i>Правила техники безопасности на уроке.</i>	1
29	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в разные стороны. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
30-32	Перекаты в группировке, стойка на лопатках	3
33-34	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	2
35-36	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	2
37-38	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и без предметов	2

39-40	Танцевальные шаги и упражнения.	2
41-42	Упражнения с резиновым мячом	2
43-44	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	2
Подвижные игры с элементами спортивных игр 30 часов		
45-50	Спортивные эстафеты с резиновым, волейбольшим, баскетбольшим мячами	6
51-54	Ведение баскетбольшого мяча одной рукой на месте, в ходьбе	4
55-56	Игра «Мяч водящему» с баскетбольшим мячом	2
57-58	Игра «Попади в корзину»	2
59-60	Игра «Самый меткий»	2
61-64	Знакомство с футбольшим мячом. Игра «попади по мячу» с места, в движении	4
65-66	Игра «Попади в ворота»	2
67-68	Спортивные эстафеты с использованием трех мячей.	2
69-70	Ведение мяча в быстром шаге с разворотом через фишку	2
71-72	Игра «Салки», «Догонялки»	2
Подвижные игры с элементами спортивных игр 20 часов		
73	Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Пятнашки».	1
74-75	Прыжки через скакалку. Игры со скакалкой.	2
76-77	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно. Игра «Борьба за мяч»	2
78-79	Ведение мяча в движении по прямой, по дуге. Игра "Старт за мячом"	2
80-81	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	2
82-83	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	2
84-85	Эстафеты с мячами	2
86-89	Подвижная игра «К своим флажкам», Игра «Точная передача»	4
90-92	Игра «Охотники и утки»	3
Легкая атлетика 6 часов		
93	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
94	Бег с эстафетной палочкой	1
95-96	Равномерный медленный бег до 2 мин.	2
97-98	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	2
99	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	1

2 КЛАСС

№ урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика 18 часов		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения на уроках.	1
2-5	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	4
6	Бег 30 метров на результат. Развитие выносливости	1
7	Равномерный медленный бег до 4 минут	1

8-11	Метание мяча с места	4
12	Метание мяча с места на дальность	1
13-16	Прыжки в длину с разбега	4
17	Прыжок в длину с места на результат	1
18	Теоретический зачет. «Что такое физкультура?»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр 20 часов		
19	Техника безопасности на уроках подвижные игры	1
20-22	Прыжки через скакалку. Игры со скакалкой.	3
23-26	Эстафета «Мяч в корзину» Игры «Чешские выбивалы» «Собачки в кругу»	4
27-28	Ведение мяча в движении по прямой и по дуге.	2
29-31	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	3
32	Эстафеты с обручами.	1
33-34	Эстафеты с мячами	2
35-38	Игра «Охотники и утки»	4
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов		
39	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
40-42	Строевые упражнения. Прыжки. Упражнения в равновесии	3
43	Наклон вперед из положения сидя на полу на результат.	1
44-46	Комбинация из акробатических упражнений	3
47	Прыжки через скакалку за 20 секунд на результат	1
48-50	Смешанные висы и упоры.	3
51	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) на результат.	1
52-53	Упражнения с резиновым мячом	2
54-56	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и без предметов	3
Подвижные игры с элементами спортивных игр 30 часов		
57-60	Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Передача мяча в парах и у стены. Эстафеты с передачей мяча	4
61-66	Спортивные эстафеты с резиновым, волейбольным, баскетбольным мячами	6
67-70	Ведение баскетбольного мяча одной рукой на месте, в ходьбе	4
71-72	Игра «Мяч водящему» с баскетбольным мячом	2
73-74	Игра «Попади в корзину»	2
75-76	Игра «Самый меткий»	2
77-80	Знакомство с футбольным мячом. Игра «попади по мячу» с места, в движении	4
81-82	Игра «Попади в ворота»	2
83-84	Спортивные эстафеты с использованием трех мячей.	2
85-86	Ведение мяча в быстром шаге с разворотом через фишку	2
Легкая атлетика 16 часов		
87-88	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 м. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья</i>	2
89	Бег 30 метров на результат.	1
90-91	Равномерный медленный бег до 2 мин.	2
92-94	Метание мяча в вертикальную цель.	3
95-98	Совершенствование метания мяча с места.	4

99	Метание мяча с места на результат.	1
100-102	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	3

3 КЛАСС

№ урока	Название раздела. Темы урока	Количество часов
Лёгкая атлетика 18 часов		
1	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2-4	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	3
5	Бег 30 метров на результат.	1
6	Бег 60 метров на результат.	1
7	Челночный бег 3х10 на результат	1
8-10	Метание мяча в вертикальную цель. Развитие выносливости	3
11-13	Метание мяча с шага на дальность.	3
14	Метание мяча с шага на результат.	1
15	Прыжок в длину с места	1
16	Прыжок в длину с места на результат.	1
17	Бег 1000 м без учета времени	1
18	Теоретический зачёт «Правила поведения, и соревнований в беге, прыжках и метаниях»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр 16 часов		
19-22	Школа мяча. Игры: «Охотники и утки» Эстафеты с мячом.	4
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1
24-27	Передача мяча с места двумя руками от груди. Игра: «Перестрелка» «Собачки в кругу»	4
28	Из положения лёжа на спине поднимание и опускание туловища за 1 минуту на результат.	1
29-32	Ведение мяча по прямой. Игра «Борьба за мяч». Строевая подготовка.	4
33	Челночный бег 3х10 метров на результат.	1
34	Теоретический зачёт «Подвижные игры»	1
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов		
35	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
36-37	Строевые упражнения. Игра «К своим флажкам - становись!»	2
38	Наклон вперед из положения сидя на полу на результат. Знать требования к технике выполнения упражнения на гибкость.	1
39-41	Выполнение комбинации из акробатических упражнений	3
42	Выполнение комбинации из акробатических упражнений зачет	1
43	Прыжки через скакалку за 20 секунд на результат. Знать требования к технике выполнения упражнений со скакалкой	1
44-46	Смешанные висы и упоры. Уметь составлять комплекс О.Р.У.	3

	Знать технику выполнения упражнений в висах и упорах	
47	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Знать требования к технике выполнения подтягивания на перекладине.	1
48	Теоретический зачёт «Гимнастика»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр 19 часов		
49	Правила техники безопасности во время подвижных игр. Игра «Перестрелка».	1
50-53	Правила игры в «Пионербол». Игра «Пионербол».	4
54-56	Ведение баскетбольного мяча одной рукой на месте, в ходьбе. Эстафеты с баскетбольным мячом.	3
57-59	Передача мяча 1,2 руками с места. Игра «Мяч водящему» с баскетбольным мячом	3
60 -61	Бросок двумя руками от груди. Игра «Попади в корзину», «Самый меткий»	2
62-64	Игра «Чешские вышибалы». Игра «Борьба за мяч»	3
65-67	Игра «Перестрелка», игра «Пионербол»	3
Подвижные игры с элементами спортивных игр 18 часов		
68-69	Эстафеты с мячами.	2
70-71	Игры с футбольным мячом. Игра «Попади по мячу» с места, в движении	2
72-73	Прыжки через скакалку. Игры со скакалкой.	2
74-75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	2
76-78	Эстафеты с мячами и обручами.	3
79-81	Игра «Точная передача»	3
82-84	Игра «Футбол», «Пионербол»	3
85	Игра «Охотники и утки», «Салки». Теоретический зачет	1
Лёгкая атлетика 17 часов.		
86-87	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег – высокий старт и стартовое ускорение	2
88	Бег 30 метров на результат	1
89	Челночный бег 3х10	1
90	Бег 60 метров на результат.	1
91-93	Метание мяча в вертикальную цель. Развитие выносливости	3
94	Зачёт. Бег на выносливость без учёта времени.	1
95-96	Совершенствовать метание мяча с шага	2
97	Метание мяча с шага на результат.	1
98-100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (ознакомление)	3
101	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1
102	Теоретический зачёт. Лёгкая атлетика : ходьба, бег, прыжки.	1

4 КЛАСС

№ урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
Лёгкая атлетика 18 часов		

1	Правила техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1
2-4	Бег на короткие дистанции. «Бег прыжками» Челночный бег 3х10 метров	3
5	Бег 60 метров на результат. Развитие выносливости.	1
6	Беговая эстафета	1
7	Бег 300 метров	1
8	Бег 1000 метров без учета времени	1
9- 10	Метание мяча с двух шагов.	2
11	Метание мяча с двух шагов на дальность.	1
12-13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	3
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1
15	Прыжок в длину с места.	1
16	Прыжок в длину с места на результат.	1
18	Теоретический зачёт «Самоконтроль»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр 16 часов		
19-22	Комбинация перемещений без мяча. Передача мяча двумя руками от груди с шага.	4
23-24	Игра «Пионербол».	1
25-26	Ведение мяча в движении по прямой. Игры «Собачки», «Борьба за мяч»	2
27-28	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2
29-32	Бросок 2 руками от груди сбоку от щита. Передача мяча в парах Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам	5
33	Челночный бег 3х10 на результат.	1
34	Теоретический зачёт «Органы чувств»	1
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов		
35	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
36-38	Опорный прыжок. Вскок в упор на колени, упор присев и соскок махом рук Упражнения в равновесии.	3
39	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см.)	1
40-42	Выполнение комбинации из акробатических упражнений.	3
43	Прыжки через скакалку за 20 секунд на результат.	1
44-46	Смешанные висы и упоры.	3
47	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
48	Теоретический зачет по гимнастике.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр 20 часов		
49	Правила техники безопасности во время работы с мячом. Что такое спортивные игры?	1
50-52	Баскетбол. Передача мяча 1 рукой от плеча с шага. Эстафеты с	

	передачей мяча	3
53-54	Комбинация с мячом. Эстафеты с ведением мяча.	2
55-56	Бросок 2 руками от груди в кольцо. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	2
57-61	Передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 20 сек. на результат. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	5
62-63	С.И. «Футбол» правила игры. Попасть в ворота в движении и на месте. Учебная игра по упрощённым правилам	2
64-65	Ведение футбольного мяча змейкой, передача в парах. Учебная игра по упрощённым правилам	2
66-68	Игра «Пионербол»	3
Подвижные игры с элементами спортивных игр 18 часов		
69	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «Ловишки с хвостиками»	1
70-71	Игра «Третий лишний», «Шишки. Желуди. Орехи»	2
72	Теория. «Самоконтроль», «Зачем нужны контрольные упражнения». «Как укрепить органы дыхания?» Игра «чешские вышибалы»	1
73	Зачёт. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1
74	Игра «Ловишки хвостиками», игра на внимание «Класс!»	1
75-77	Игра «Чешские вышибалы», «Охотники и утки», «Космонавты»	3
78-80	Игра «Пионербол»	3
81-83	Игра «Метко в цель», Эстафеты с предметами и без.	3
84	Игра «Ловишки»	1
85	Игра «Рыбак и рыбки»	1
86	Теоретический зачёт. Виды спортивных игр.	1
Лёгкая атлетика 16 часов		
87-88	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег - высокий старт с опорой на руку и стартовое ускорение.	2
89	Бег 30 метров на результат	1
90	Бег 60 метров на результат.	1
91	Эстафетный бег	1
92-93	Метание мяча в вертикальную цель. Развитие выносливости.	2
94-95	Совершенствовать метание мяча с двух шагов.	2
96	Метание мяча с двух шагов на результат	1
97	Бег 1000 метров без учета времени	1
98-99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1
101	Челночный бег 3х10 метров на результат	1
102	Теоретический зачёт «Твой спортивный уголок»	1