

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «28» августа 2018г.
Руководитель: М.М.Акимова
/ М.М.Акимова/

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
О.Е.Киселёва
/ О.Е.Киселёва/
«29» августа 2018г.

Утверждено
Директор школы
Н.Е.Бунина
/ Н.Е.Бунина/
«30» августа 2018г.



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
класс 1 - 4
2018 – 2019 учебный год.

Разработана:
учителем начальных классов
Марыгиной Е.Н.

с. Средний Икорец
2018 г.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

В МБОУ «Среднеикорецкая СОШ» в начальных классах обучаются дети с ОВЗ. В связи с этим возникает необходимость в организации дифференцированной коррекционно-развивающей работы с детьми низкой мотивацией.

Планируемые результаты освоения курса

Предметные

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),
- наблюдать за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- составлять самостоятельно для себя режим дня.
- составлять комплекс утренней зарядки.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости,
- выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»

Личностные

- 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;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- 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

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
 - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой;
 - выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Содержание учебного курса

1 класс (83 часа)

Знания о физической культуре

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

Гимнастика с основами акробатики 23 часа

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

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

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

Легкая атлетика 17 часов

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Подвижные игры. 17 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Змейка», «У медведя во бору»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номера», «Пятнашки», «К своим флажкам».

Мордовская народная игра «Круговой», Русская народная игра «Мячи кверху». Игры народа Севера «Перетяни», Русская народная игра «Снежная баба», Татарская народная игра «Перехватчик», Бурятская народная игра «Волк и Ягнята», Русская народная игра «Блуждающий мяч» Русская народная игра «Большой мяч» Аргентинская народная игра «Поезд» Венгерская народная игра «Один в кругу» Украинская народная игра «Аисты» Белорусская народная игра «Шпень» Армянская народная игра «Берд» (Крепость)

Спортивные игры 26 часов

Футбол 9 часов: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол 6 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 11 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование.

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Всего часов
		Легкая атлетика	12
1	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
2	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
3	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
4	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
6	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1

		Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	
8	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1
9	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
10	10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
11	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
12	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1
		Подвижные игры	12
13	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
14	2	О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1
15	3	Строевые упражнения. О.Р.У Эстафеты.	1
16	4	О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
17	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У Эстафеты.	1
18	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1
19	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
20	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
21	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
22	10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
23	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
24	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
		Гимнастика с элементами акробатики	23
25	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
26	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
27	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
28	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1

29	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
30	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
31	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
32	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
33	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
34	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
35	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
36	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1
37	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1
38	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
39	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
40	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
41	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
42	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
43	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
44	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
45	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
46	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
47	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	1
		Спортивные игры (волейбол)	11
48	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
49	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
50	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1

51	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
52	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
53	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
54	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
55	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
56	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
57	10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
58	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
		Спортивные игры (футбол)	9
59	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подвижные игры на основе футбола. . О.Р.У. Остановка мяча внутренней частью стопы.	1
60	2	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1
61	3	Подвижные игры на основе футбола. . О.Р.У. Ведение и передача мяча ногами.	1
62	4	Подвижные игры на основе футбола. Бросок по воротам. ОРУ	1
63	5	Подвижные игры на основе футбола. . О.Р.У. «Гонка мячей»	1
64	6	Подвижные игры на основе футбола. . О.Р.У. Бросок по воротам	1
65	7	Техника паса в футболе. . О.Р.У. п/и «Футбольный бильярд»	1
66	8	О.Р.У. Подвижная спортивная игра «Метко в цель», «Слалом с мячом».	1
67	9	Подвижные игры на основе футбола. Бросок по воротам. ОРУ	1
		Спортивные игры (баскетбол)	6
68	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
69	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
70	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
71	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
72	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
73	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и	1

		ловля руками от груди. Эстафеты.	
		Подвижные игры	5
74	1	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1
75	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
76	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1
77	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
78	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
		Легкая атлетика	5
79	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
80	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
81	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1
82	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	1
83	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре

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

Гимнастика 21 час

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Кроссовая подготовка 8 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег по пересеченной местности.
5. Равномерный бег до 6 мин.
6. Кросс до 1 км.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Бег по пересеченной местности.

Легкая атлетика 21 час

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка 8 часов

Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры 17 часов

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

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

Спортивные игры 27 часов

Футбол 9 часов: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 10 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 8 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование.

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Всего часов
		Легкая атлетика	10
1	1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. высокий старт	1
3	3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
4	4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20 – 40 м. п/и «К своим флажкам»	2
5	5		
6	6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча	1

		на дальность.	
7	7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
8	8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10	10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	1
		Подвижные игры	17
11	1	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
12	2	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
13	3	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
14	4	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	5	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай».	1
16	6	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1
17	7	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
18	8	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19	9	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
20	10	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1
21	11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
22	12	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
23	13	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
24	14	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1
25	15	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
26	16	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
27	17	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
		Гимнастика с элементами акробатики	21
28	1	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1
29	2	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1

30	3	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
31	4	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
32	5	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
33	6	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1
34	7	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
35	8	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
36	9	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1
37	10	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1
38	11	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1
39	12	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
40	13	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1
41	14	Кувырок вперед из упора присев.	1
42	15	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1
43	16	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1
44	17	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
45	18	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
46	19	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
47	20	Мальчики: подтягивание в вися на перекладине; девочки - подтягивание в вися лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
48	21	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1
		Лыжная подготовка	8
49	1	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
50	2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	3	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1
52	4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	1

		Игра «Шире шаг».	
53	5	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
54	6	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
55	7	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
		Спортивные игры (футбол)	9
57	1	ОРУ. Остановка катящегося мяча.	1
58	2	Подвижные игры на основе футбола. Остановка мяча внутренней частью стопы.	1
59	3	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1
60	4	Подвижные игры на основе футбола. Ведение и передача мяча ногами.	1
61	5	Подвижные игры на основе футбола. Бросок по воротам. ОРУ	1
62	6	Подвижные игры на основе футбола. «Гонка мячей»	1
63	7	Подвижные игры на основе футбола. Бросок по воротам	1
64	8	Техника паса в футболе. п/и «Футбольный бильярд»	1
65	9	Подвижная спортивная игра «Метко в цель», «Слалом с мячом».	1
		Спортивные игры (волейбол)	8
66	1	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	1
67	2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
68	3	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	1
69	4	Броски мяча через волейбольную сетку с дальней дистанции. п/и «Волна»	1
70	5	Подвижная игра в вышибалы через сетку. «Неудобный бросок».	1
71	6	Броски мяча через волейбольную сетку с дальней дистанции.	1
72	7	Броски мяча через волейбольную сетку с дальней дистанции.	1
73	8	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
		Спортивные игры (баскетбол)	10
74	1	Броски мяча от груди и способом снизу.	1
75	2	Бросок мяча из-за головы на дальность.	1
76	3	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком.	1
77	4	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу.	1
78	5	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху.	1
79	6	Бег спиной вперед.	1
80	7	Остановка в шаге и прыжком. п/и «Мяч среднему».	1
81	8	Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. ОРУ	1
82	9	Ведение мяча по дуге.	1
83	10	ОРУ. Ведение мяча по сигналу.	1

		Легкая атлетика	11
84	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
85	2	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
86	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
87	4	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
88	5	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
89	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1
90	7	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1
91	8	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
92	9	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1
93	10	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	1
94	11	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1
		Кроссовая подготовка	8
95	1	Бег по пересеченной местности.	1
96	2	Бег по пересеченной местности.	1
97	3	Бег по пересеченной местности.	1
98	4	Бег по пересеченной местности. Игра «Хитрая лиса».	1
99	5	Бег по пересеченной местности.	1
100	6	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
101	7	Бег по пересеченной местности.	1
102	8	Бег по пересеченной местности.	1

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре

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

Гимнастика 18 часов

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

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

Легкая атлетика 19 часов

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

Кроссовая подготовка 8 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег по пересеченной местности.
5. Равномерный бег до 6 мин.
6. Кросс до 1 км.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 11 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номеров», «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Кто обгонит».

Спортивные игры 38 часов

Футбол 9 часов: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 18 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 11 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка (коньки) 8 часов

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, подниматься на склон «полу-елочкой», «лесенкой».

Катание на коньках, самостоятельное передвижение на коньках, техника торможения. Правила поведения на льду. Катание на коньках по малому и большому кругу.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование.

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Всего часов
		Лёгкая атлетика	13
1	1	Вводный урок. Беседа о технике безопасности. Ходьба и бег.	1
2	2	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	3	Ходьба и бег. Техника челночного бега.	1
4	4	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега.	1
5	5	Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол»	1
6	6	Прыжки. Техника прыжка в длину с разбега.	1
7	7	Прыжки в длину с места и с разбега.	1
8	8	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
9	9	Метание малого мяча на дальность	1
10	10	Метание малого мяча на дальность	1
11	11	Тестирование метания малого мяча на точность	1
12	12	Тестирование метания малого мяча на точность	1
13	13	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
		Лыжная подготовка (коньки)	4
14	1	Техника безопасности на льду. Обучение позы конькобежца. Торможение «плугом».	1
15	2	Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.	1
16	3	Катание по малому кругу.	1
17	4	Катание по малому кругу.	1
		Кроссовая подготовка	5
18	1	Бег по пересеченной местности. Тестирование.	1
19	2	Бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры.	1
20	3	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол».	1
21	4	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1
22	5	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1
		Гимнастика	18
23	1	Акробатика. Кувырок вперед.	1
24	2	Акробатика. Кувырок вперед с разбега.	1
25	3	Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках.	1
26	4	Акробатика. Кувырок назад. Строевые упражнения.	1
27	5	Акробатические упражнения.	1
28	6	Акробатика. Строевые упражнения.	1
29	7	Равновесие. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	1
30	8	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
31	9	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	1

32	10	Равновесие. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1
33	11	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	1
34	12	Равновесие. Лазанье по канату в три приёма. Строевые упражнения.	1
35	13	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
36	14	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
37	15	Висы и упоры. Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1
38	16	Висы и упоры. Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1
39	17	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
40	18	Висы и упоры. Строевые упражнения. Лазание. Итоговый урок.	1
		Подвижные игры	11
41	1	Подвижные игры. Игры: «Заяц без логова», «Удочка»	1
42	2	Подвижные игры. Эстафеты.	1
43	3	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	1
44	4	Подвижные игры. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1
45	5	Подвижные игры. Игры: «Наступление», «Метко в цель».	1
46	6	Подвижные игры. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1
47	7	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	8	Подвижные игры. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1
49	9	Подвижные игры. Эстафеты.	1
50	10	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51	11	Ведение мяча. Подвижные игры.	1
		Лыжная подготовка	4
52	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием	1
53	2	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
54	3	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
55	4	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
		Лёгкая атлетика	3
56	1	Прыжки в длину с разбега и с места.	1
57	2	Тестирование прыжков в длину.	1
58	3	Прыжки в высоту	1
		Подвижные игры на основе баскетбола	18
59	1	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча.	1
60	2	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
61	3	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, щит.	1
62	4	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини баскетбол.	1
63	5	Подвижные игры на основе баскетбола.	1

		Мини баскетбол.	
64	6	Упражнения в передаче и ловле мяча.	1
65	7	Ведение мяча в движении. Броски двумя руками «от груди»	1
66	8	Упражнение в ловле и передаче мяча.	1
67	9	Подвижные игры на основе баскетбола	1
68	10	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
69	11	Ведение мяча в движении. Игра «Обгони мяч»	1
70	12	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
71	13	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка»	1
72	14	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка»	1
73	15	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
74	16	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
75	17	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
76	18	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
		Подвижные игры (футбол)	9
77	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Ведение футбольного мяча шагом и в беге. Игра «Вызови по имени»	1
78	2	Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом»	1
79	3	Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом»	1
80	4	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»	1
81	5	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»	1
82	6	Удары по воротам Игра «Снайперы»	1
83	7	Удары по воротам Игра «Снайперы»	1
84	8	Ведение мяча с изменением направления на оценку.	1
85	9	Ведение мяча с изменением направления на оценку.	1
		Спортивные игры (волейбол)	11
86	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с безопасного поведения во время занятий физическими мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай».	1
87	2	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
88	3	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей.	1
89	4	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку.Игра «Перестрелка»	1
90	5	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку.Игра «Перестрелка»	1
91	6	ОРУ в движении. Правила игры в «Волейбол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1
92	7	Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
93	8	Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных	1
94	9	Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных	1

95	10	Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
96	11	Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
		Кроссовая подготовка	3
97	1	Бег по пересеченной местности. Футбольные упражнения.	1
98	2	Ходьба и бег. Игра «Эстафета зверей».	1
99	3	Бег на 1000м. Игра «Гуси- лебеди».	1
		Лёгкая атлетика	3
100	1	Тестирование метания мяча на дальность.	1
101	2	Тестирование метания мяча на точность.	1
102	3	Метание мяча. Игры «Зайцы в огороде» и «Дальние броски»	1

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре

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

Гимнастика 22 часа

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 22 часа

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка 8 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег по пересеченной местности.
5. Равномерный бег до 6 мин.
6. Кросс до 1 км.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 8 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Спортивные игры 34 часа

Футбол 7 часов: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 15 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Лыжная подготовка (коньки) 8 часов

Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон, «елочкой», «лесенкой», спуск в низкой стойке, тормозить «плугом».

Катание на коньках, самостоятельное передвижение на коньках, техника торможения. Правила поведения на льду. Катание на коньках по малому и большому кругу.

Тематическое планирование.

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Всего часов
		Легкая атлетика	12
1	1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1
2	2	Тест: Бег 30 м Стартовый разгон. Бег с ускорением	1
3	3	Метания мячика на дальность.	1
4	4	Челночный бег 3х10 м. Изучение верхнего и нижнего старта. Игра с мячом.	1
5	5	Тест: Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Игра с мячом	1
6	6	Тест: Метание мяча на дальность.	1
7	7	Тест: Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места на дальность.	1
8	8	Прыжки много скоки. Прыжки на скакалке	1
9	9	Тест: Прыжки и многоскоки. 8 прыжков м.	1

		Игра с мячом.	
10	10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1
11	11	Прыжок с 7-9 ш разбега. Прыжки с места на дальность.	1
12	12	Тест: Прыжки с места в длину.	1
		Кроссовая подготовка	8
13	1	Равномерный бег 5мин.Игра с мячом.	
14	2	Равномерный бег(7мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой».	1
15	3	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение	1
16	4	Бег в гору. Преодоление полосы препятствий. Игра с мячом.	1
17	5	Прохождения виража на дистанции. Равномерный бег (10мин.)	1
18	6	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра с мячом.	1
19	7	Равномерный бег(12мин) Спортивная игра(футбол)	1
20	8	Тест: Бег 1000 м. на результат. Игра с мячом «выжигалы».	1
		Лыжная подготовка (катание на коньках)	4
21	1	правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма	1
22	2	Катание на коньках. Самостоятельное передвижение на коньках.	1
23	3	Катание на коньках. Правила падения	1
24	4	Катание на коньках. Техника торможения.	1
		Подвижные игры	8
25	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» Эстафеты с предметами.	1
26	2	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
27	3	Подвижная игра «Пионербол»	1
28	4	Броски мяча в парах возле стены. Игра «День ночь»	1
29	5	ОРУ. Круговая тренировка	1
30	6	Эстафеты с предметами.	1
31	7	Подвижная игра «Осада города».	1
32	8	Подвижная игра «Медведи на льдине».	1
		Гимнастика	17
33	1	Инструктаж ТБ. На уроках гимнастики и акробатике. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	1
34	2	Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Наклоны вперёд из положения стоя.	1
35	3	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1
36	4	Тест: Подтягивание на перекладине.	1
37	5	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	1
38	6	Гимнастика с предметами. Обруч и гимнастическая палка	1
39	7	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1

40	8	Стойка на голове и руках. Со страховкой и без. Возле стены.	1
41	9	Наклоны вперед из положения стоя. Упражнения для гибкости.	1
42	10	Наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для гибкости.	1
43	11	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1
44	12	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Эстафеты.	1
45	13	Тест: Наклоны вперед из положения стоя. Эстафета.	1
46	14	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
47	15	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с предметами.	1
48	16	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1
49	17	ОРУ. Круговая тренировка	1
		Катание на лыжах	4
50	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
51	2	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
52	3	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
53	4	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
		Гимнастика	1
54	1	Тест: Сдача норм ГТО.пресс.Эстафеты.	1
		Спортивные игры (баскетбол)	15
55	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	1
56	2	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1
57	3	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
58	4	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
59	5	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
60	6	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1
61	7	ОРУ. Круговая тренировка. Эстафета с предметами.	1
62	8	ОРУ.Круговая тренировка. Игра с мячом.	1
63	9	Ведение мяча с изменением направления	1
64	10	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
65	11	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	1
66	12	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1
67	13	Тест: по ГТО	1
68	14	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух	1

		игроков	
69	15	Тест: по ГТО	1
		Спортивные игры (волейбол)	12
70	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
71	2	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
72	3	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
73	4	Отработки техники подачи мяча через сетку. Игра Пионербол.	1
74	5	Набивания мяча о стену с 1-3м.	1
75	6	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол	1
76	7	Розыгрыш мяча 3х3. Прыжки у сетки. Блок мяча у сетки.	1
77	8	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1
78	9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	1
79	10	ОРУ.Круговая тренировка. Игра с мячом.	1
80	11	Мини-игра волейбол.	1
81	12	Набивания мяча о стену с 2-4м. подача сверху.	1
		Гимнастика	4
82	1	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Отжимание от пола.	1
83	2	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища (пресс). Наклоны вперед.	1
84	3	Вращение обруча. Опорный прыжок.	1
85	4	Тест: Отжимание от пола. Акробатическое соединение из разученных элементов.	1
		Подвижные игры (футбол)	7
86	1	Т.Б. при игре в футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	1
87	2	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	1
88	3	Стойки вратаря Ловля мяча. Броски из за боковой линии.	1
89	4	Остановка и передача мяча	1
90	5	Техника паса в футболе. Пас с места и в движении	1
91	6	Техника ведения мяча. Змейка. Упражнения с мячом.	1
92	7	Игра: мини футбол	1
		Лёгкая атлетика	10
93		Метания мячика на дальность. Равномерный бег(5мин). Техника метания мяча на дальность.	1
94		Техника метания мячика на дальность с 3-5 шагов.	1

95		Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места на дальность.	1
96		Тест: Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места на дальность.Техника бега на 60 м.	1
97		Техника бега 60м. Техника верхнего и нижнего старта.	1
98		Тест: Бег 60 метров нижний старт.	1
99		Техника прыжка с места на дальность.	1
100		Тест: Бег 1000м. Игра с мячом.	1
101 102		Тест: Сдача норм ГТО. .	2

