

«МКОУ Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Программа рассмотрена  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 2  
от «27» августа 2019 г.

Согласовано  
Заместителем директора  
по УВР Венг / Ворово Л.В.  
«27» августа 2019г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Карасинская  
средняя общеобразовательная  
школа» Захаров С.И.  
Приказ № 40 от 30.08.2019



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

Составитель: Никифоров Александр Николаевич.  
Учитель физической культуры. Первая категория.

## Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373(в действующей редакции), на основе примерной программы начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа», с учётом авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов» под редакцией В.И.Ляха и А.А.Зданевич.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности учащихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу,

регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проверяются нормы физической подготовки учащихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой.

## **Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами**

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и

предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, правильно выполнять комплекс утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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.

### **Кроссовая подготовка.**

Бег по пересеченной местности.

Чередование ходьбы и бега (50 метров бег 100 метров ходьба).

Равномерный бег 3 - 7 минут.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.).

Бег с преодолением препятствий.

Чередование ходьбы и бега (70 метров бег, 100 метров ходьба).

Равномерный бег от 5 до 10 минут.

Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.

### **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 кроссовой подготовки:** Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний», «Конники-спортсмены» Подвижные игры «Салки на марше», «День ночь», «На буксире», «Охотники и зайцы».

### **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.

**Общеразвивающие упражнения** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

## **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

## **На материале лёгкой атлетики**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым

боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале кроссовой подготовки**

**Развитие выносливости:** Бег по пересеченной местности; равномерный бег до 8 минут;

Развитие скоростно- силовых качеств: Чередование ходьбы и бега 50 – 80 м бег; 100м - ходьба

## **Содержание начального общего образования по учебному предмету 1 класс (99 часов)**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Оздоровительные занятия в режиме дня: выполнения простейших закаливающих процедур, комплексы утренней зарядки, упражнения для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. О причинах травматизма на занятиях физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***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. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**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.

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

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30м. по дорожке стадиона.

Другой ровной открытой местности; бег в равномерном темп до 10мин.

Быстро стартовая из исходного положения; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов. В метании на меткость не большой предмет массой 150г. Стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### ***Гимнастика с основами акробатики 17 часов***

**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 (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Перемахи. Прыжки со скакалкой, лазить по гимнастической лестнице, канату, по наклонной скамейке, выполнять кувырок из положения сидя, выполнять висы и упоры.

### ***Лыжная подготовка 17 часов***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

1. Ступающий шаг, передвижение ступающим шагом, скользящий шаг, передвижение скользящим шагом без палок, подъем на склон 12-15 ступающим шагом, спуск в низкой стойке без палок.

2. Равномерный медленный темп до 1 км.

3. Лыжные гонки на дистанции 500 м.

### ***Подвижные игры 18 часов***

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

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

На материале «Лыжная подготовка».

«Эстафета с поворотами», «Смелее с горки!».

### ***На материале раздела «Спортивные игры»: 24 часа.***

**Баскетбол 10 часов:** ловля мяча на месте: 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 9 часов:** специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Мини-футбол 5:** Удары по мячу. Остановка мяча ногой, отбор мяча.

Ведения мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». «Гонка мячей».

**Тематическое планирование -1 класс (99 часов. 3 часа в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>№ урока по теме</b>	<b>Тема урока</b>
<b>Знания о физической культуре ( 3 час)</b>		
1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
2	2	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
3	3	Инструктаж по Т.Б.во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды обуви и инвентаря. Режим дня и личной гигиены.
<b>Способы физкультурной деятельности 3 часа</b>		
4	1	Оздоровительные занятия в режиме дня: выполнения простейших закаляющих процедур, комплексы утренней зарядки . Обычный бег. Подвижная игра с мячами «Охотники и утки». Развитие скоростных качеств.
5	2	Ходьба на носках, на пятках. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. О причинах травматизма на занятиях физической культуры. Обычный бег. Бег 30м. Развитие скоростных качеств.
6	3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки .
<b>Физическое совершенствование. (69 часов)</b>		<b>Лёгкая атлетика (8 часов)</b>
7	1	<i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения
8	2	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость)
9	3	Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
10	4	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м
11	5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».
12	6	Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом;
13	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
14	8	ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых способностей.

<b>Подвижные игры . (18 часов)</b>		
15	<b>1</b>	Инструктаж по Т.Б. по подвижным играм. ОРУ. Игры «К своим флажкам», Эстафеты. «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.
16	<b>2</b>	Подвижная игра «Попади в мяч». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых способностей.
17	<b>3</b>	<i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки» Развитие скоростно-силовых способностей.
18	<b>4</b>	ОРУ «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», Развитие скоростно-силовых способностей.
19	<b>5</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
20	<b>6</b>	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
21	<b>7</b>	<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,
22	<b>8</b>	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23	<b>9</b>	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24	<b>10</b>	<i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее»
<b>2 Четверть.</b>		
25	<b>11</b>	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
26	12	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
27	13	<i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее»
28	14	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
29	15	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
30	16	ОРУ «Третий лишний».. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
31	17	<i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее»
32	18	ОРУ «Третий лишний».. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Гимнастика с основами акробатики(17 часов.)</b>		
33	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» Развитие координационных способностей.
34	2	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей.
35	3	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей
36	4	Повороты на право, налево. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей Название основных гимнастических снарядов.
37	5	Основная стойка. Построение в колонну по одному .Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на спине. Лазание по канату ,развитие координационных способностей.
38	6	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на спине. Развитие координационных способностей.

39	7	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра. Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», Развитие координационных способностей.
40	8	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
41	9	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.
42	10	Развитие координационных способностей. Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.
43	11	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Охотники и утки ». Развитие силовых способностей.
44	12	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей.
45	13	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Охотники и утки ». Развитие силовых способностей.
46	14	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Охотники и утки ».
47	15	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей.
48	16	Развитие координационных способностей. Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.
49	17	Прыжки со скакалкой Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении
<b>Лыжная подготовка 17 часов. «Спортивная игра» Баскетбол (10 часов.)</b>		
50	1	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.
51	2	Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.
52	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей
53	4	Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.
54	5	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Учить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим шагом дистанцию до 1000м.
55	6	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
56	7	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов .Передвижение на лыжах до 1,5 км
57	8	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.
58	9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.

59	10	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе
60	11	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м
61	12	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
62	13	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.
63	14	Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками
64	15	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы; Игра «Бросай и поймай».
65	16	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью.
66	17	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полка (или касанием плеча следующего).
67	18	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы; Игра «Бросай и поймай
68	19	Подъем на склон 12-15 ступающим шагом, спуск в низкой стойке без палок. 2. Равномерный медленный темп до 1км.
69	20	Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».
70	21	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. передача мяча; подвижные игры «Охотники и утки».
71	22	Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.
72	23	Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) . Равномерный медленный темп до 1км.
73	24	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);
74	25	Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки». Равномерный медленный темп до 1км.
75	26	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
76	27	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
<b>Волейбол (9 часов.)</b>		
77	1	ОРУ. Ловля мяча на месте. ОРУ. специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища
78	2	ОРУ. Ловля мяча на месте. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»
79	3	ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
80	4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
81	5	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища
82	6	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.

83	7	Развитие координационных способностей. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».
84	8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра Пионер-бол.
85	9	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей
<b>Мини-футбол ( 5 часов)</b>		
86	1	Удары по мячу. Остановка мяча ногой, отбор мяча. Ведения мяча;
87	2	Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей
88	3	ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей ,
89	4	ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей
90	5	ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей подвижные игры типа «Точная передача». «Гонка мячей».
<b>Лёгкая атлетика( 9 часов)</b>		
91	1	ТБ на легкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Развитие скоростных способностей.
92	2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.
93	3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
94	4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
95	5	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».
96	6	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».
97	7	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
98	8	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
99	9	Урок игра, соревнование. Итоги года. Индивидуальные задания на лето.

## 2 класс 102 часа

### **Знания о физической культуре 3 часа**

Особенности физической культуры разных народов. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

Терминологий разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; Профилактика осанки и поддержание достойного вида; Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, правильно выполнять комплекс утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*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.

*Лазить* по гимнастической лестнице, канату, по наклонной скамейке, выполнять кувырок из положения сидя, выполнять висы и упоры.

#### ***Легкая атлетика 18 часов.***

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5, 3 х 10 м; эстафеты с бегом на скорость

Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнования в беге до 30 м

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).

Прыжки через земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся

и короткую скакалку многоцветные (до 8 прыжков).

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

### ***Лыжная подготовка. 18 часов.***

- Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закалывания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

- Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

### ***Подвижные игры 18 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: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

### ***На материале раздела Спортивные игры 24 часа.***

**мини-футбол 6:** 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 9 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 9 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».

**Тематическое планирование – 2 класс (102 часов. 3 часа в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>№ урока по теме</b>	<b>Тема урока</b>
<b>Знания о физической культуре ( 3 час)</b>		
1	1	Особенности физической культуры разных народов Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.
2	2	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
3	3	Закаливание организма (обтирание), роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе,
<b>Способы физкультурной деятельности 3 часа</b>		
4	1	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур
5	2	Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.
6	3	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>		
7	1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки».
8	2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.
9	3	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; Равномерный, медленный до 4 мин.
10	4	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
11	5	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
12	6	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением от 15 до 20 м.
13	7	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.
14	8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
15	9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».
<b>Подвижные игры ( 8 часов).</b>		
16	1	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза».Броски и ловля мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

17	2	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
18	3	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
19	4	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20	5	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
21	6	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
22	7	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23	8	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Гимнастика (18 часов.)</b>		
24	1	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка .
25	2	Выполнение команд «На право!», «На лево!», «Кругом!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка Развитие координационных способностей.
26	3	Перекаты и группировка Развитие координационных способностей. с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
27	4	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Игра «Паровозики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
28	5	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
29	6	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.
30	7	Перекаты и группировка . 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».
31	8	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
32	9	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».
33	10	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
34	11	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
35	12	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.
36	13	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.
37	14	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!».
38	15	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по

		наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
39	16	ОРУ в движении. соединение из двух трех элементов. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
40	17	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
41	18	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
<b>Лыжная подготовка( 18 час.)</b>		
42	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м
43	2	Техника попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке
44	3	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».
45	4	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью Различные эстафеты.
46	5	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
47	6	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Различные эстафеты. игры «Пройди в ворота».
48	7	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками
49	8	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход .Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м (1-2 раза).
50	9	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью на время.
51	10	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
52	11	Передвижение на лыжах до 1,5 км. ступать скользящим шагом. Варьировать способы передвижение на лыжах
53	12	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м (1-2 раза).
54	13	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью
55	14	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью на время.
56	15	Скользкий шаг с палками. Движение рук. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
57	16	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
58	17	. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
59	18	Зачет по технике попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
<b>Подвижные игры ( 10 часов).</b>		
60	1	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.
61	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Мяч - среднему».
62	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра

		«Борьба за мяч».
63	4	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».
64	5	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей.
65	6	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.
66	7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.
67	8	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». «Футбол»
68	9	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». «Футбол»
69	10	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м
<b>Спортивные игры(24 часов)</b>		
<i>Баскетбол (12 часа)</i>		
70	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
71	2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
72	3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
73	4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
74	5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
75	6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
76	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
77	8	Штрафной бросок
78	9	Штрафной бросок
79	10	Вырывание и выбивание мяча учебная игра.
80	11	Игра по упрощенным правилам
81	12	Игра по упрощенным правилам.
<i>Волейбол (12 часов)</i>		
82	13	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
83	14	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
84	15	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
85	16	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
86	17	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
87	18	Прием и передача мяча сверху двумя руками
88	19	Прием и передача мяча сверху двумя руками

89	20	Прием и передача мяча сверху двумя руками
90	21	Нижняя прямая подача
91	22	Нижняя прямая подача
92	23	Нижняя прямая подача
93	24	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Пионер-бол.
<b>Легкая атлетика(9 часов)</b>		
94	1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
95	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м
96	3	Скоростной бег до 40 м
97	4	Бег на результат 60 м
98	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
99	6	Кроссовый бег
100	7	Бег 1000 м развитие общей выносливости.
101	8	Челночный бег
102	9	Метанию малого мяча на дальность, броскам набивного мяча из-за головы. «Эстафета зверей».

### **3 класс 102 часа.**

#### **Знания о физической культуре 3 часа**

Физическая культура её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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).

#### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

#### **Физическое совершенствование 72 часа**

##### ***Гимнастика с основами акробатики 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 18 часов***

Понятия: эстафета, команды «Старт», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятии

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

Прыжки На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега;

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

##### ***Лыжная подготовка. 18 часов.***

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и

закаливания, особенности дыхания, требования температурному режиму, понятие об обморожении, безопасности. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

***На материале спортивных игр:(24 часа)***

***Футбол*** 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». «Пионер-бол»

***Баскетбол 12 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 12 часов:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование - 3класс (102 часов. 3 часа в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>№ урока по теме</b>	<b>Тема урока</b>
<b>Знания о физической культуре ( 3 час)</b>		
1	1	Физическая культура её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2	2	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
3	3	Закаливание организма (обливание, душ).Личная гигиена.Организация местзанятия,подбор одежды обуви и инвентаря.
<b>Способы физкультурной деятельности 3 часа</b>		
4	1	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Проведений элементарных соревнований.
5	2	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.
6	3	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>		
7	1	Инструктаж по Т.Б. Познакомить с техникой высокого старта. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Линейные эстафеты.
8	2	Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат (30,60м)
9	3	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.
10	4	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.
11	5	Бег без учета времени 1500-2000м. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».. Современное Олимпийское движение. Развитие скоростно-силовых качеств
12	6	Понятия: эстафета, команды «Старт», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, прыжках и метаниях.
13	7	Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
14	8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
15	9	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м,
<b>Подвижные игры ( 8 часов).</b>		
16	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Ловля и передача б/мяча двумя руками в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	2	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
18	3	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.

19	4	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.
20	5	ОРУ с мячами. Броски по кольцу одной рукой. Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
21	6	ОРУ.в движении . Ловля и передача б/мяча двумя руками в парах. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
22	7	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
23	8	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Гимнастика (18 часов.)</b>		
24	1	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка .
25	2	Выполнение команд «На право!», «На лево!», «Кругом!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка Развитие координационных способностей.
26	3	Перекаты и группировка Развитие координационных способностей. с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
27	4	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Игра «Паровозики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
28	5	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
29	6	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.
30	7	Перекаты и группировка . 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».
31	8	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
32	9	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».
33	10	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
34	11	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
35	12	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.
36	13	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.
37	14	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!».
38	15	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
39	16	ОРУ в движении. соединение из двух трех элементов. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

40	17	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
41	18	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
<b>Лыжная подготовка( 18 час.)</b>		
42	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м
43	2	Техника попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке
44	3	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».
45	4	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью Различные эстафеты.
46	5	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
47	6	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».Различные эстафеты. игры «Пройди в ворота».
48	7	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками
49	8	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход .Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м (1-2 раза).
50	9	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью на время.
51	10	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
52	11	Передвижение на лыжах до 1,5 км.ступать скользящим шагом. Варьировать способы передвижение на лыжах
53	12	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход.Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м (1-2 раза).
54	13	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью
55	14	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью на время.
56	15	Скользкий шаг с палками. Движение рук. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
57	16	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
58	17	. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
59	18	Зачет по технике попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
<b>Подвижные игры ( 10 часов).</b>		
60	1	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.
61	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Мяч - среднему».
62	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».
63	4	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».

64	5	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей.
65	6	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.
66	7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.
67	8	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». «Футбол»
68	9	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». «Футбол»
69	10	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м
<b>Спортивные игры(24 часов)</b>		
<i>Баскетбол (12 часа)</i>		
70	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
71	2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
72	3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
73	4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
74	5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
75	6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
76	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
77	8	Штрафной бросок
78	9	Штрафной бросок
79	10	Вырывание и выбивание мяча учебная игра.
80	11	Игра по упрощенным правилам
81	12	Игра по упрощенным правилам.
<i>Волейбол (12 часов)</i>		
82	13	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
83	14	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
84	15	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
85	16	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
86	17	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
87	18	Прием и передача мяча сверху двумя руками
88	19	Прием и передача мяча сверху двумя руками
89	20	Прием и передача мяча сверху двумя руками
90	21	Нижняя прямая подача
91	22	Нижняя прямая подача

92	23	Нижняя прямая подача
93	24	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Пионер-бол.
<b>Легкая атлетика(9 часов)</b>		
94	1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
95	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м
96	3	Скоростной бег до 40 м
97	4	Бег на результат 60 м
98	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
99	6	Кроссовый бег
100	7	Бег 1000 м развитие общей выносливости.
101	8	Челночный бег
102	9	Метанию малого мяча на дальность, броскам набивного мяча из-за головы. «Эстафета зверей».

## 4 класс 102 часа

### **Знания о физической культуре 3 часа**

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*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 18 часов***

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

Прыжки На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование

прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

### ***Лыжная подготовка. 18 часов***

-Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.  
- Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

### ***Подвижные игры 18 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».

*На материале спортивных игр:*

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

### ***На материале раздела «Спортивные игры» ( 24 часа.)***

***Баскетбол 12 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 «Пионер-бол»

**Тематическое планирование - 4класс (102 часов. 3 часа в неделю)**

№ урока	№ урока по теме	Тема урока
<b>Знания о физической культуре ( 3 час)</b>		
1	1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения
2	2	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения
3	3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
<b>Способы физкультурной деятельности 3 часа</b>		
4	1	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.
5	2	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
6	3	Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>		
7	1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья.
8	2	Высокий старт. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.
9	3	Высокий старт. Бег с ускорением. (30,60м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
10	4	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.
11	5	Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат (30,60м)
12	6	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.
13	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».
14	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».
15	9	Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
<b>Подвижные игры (8 часов.)</b>		
16	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Ловля и передача б/мяча двумя руками в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

17	2	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.
18	3	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.
19	4	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.
20	5	ОРУ. Игры «Удочка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
21	6	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
22	7	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.
23	8	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.
<b>Гимнастика (18 часов.)</b>		
24	1	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка .
25	2	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
26	3	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках
27	4	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине
28	5	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Игра «Паровозики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
29	6	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
30	7	Перекаты и группировка . 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».
31	8	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.
32	9	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».
33	10	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
34	11	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!»
35	12	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
36	13	Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Пионер-бол» ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
37	14	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
38	15	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам»
39	16	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.

40	17	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.
41	18	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.
<b>Лыжная подготовка( 18 час.)</b>		
42	1	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход -до 1км.
43	2	Техника попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке
44	3	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».
45	4	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью Различные эстафеты.
46	5	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
47	6	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».Различные эстафеты. игры «Пройди в ворота».
48	7	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками
49	8	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход .Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м (1-2 раза).
50	9	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью на время.
51	10	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
52	11	Техника попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке
53	12	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью Различные эстафеты.
54	13	Техника попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке
55	14	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».
56	15	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью Различные эстафеты
57	16	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
58	17	. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
59	18	Зачет по технике попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью
<b>Подвижные игры ( 10 часов).</b>		
60	1	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.
61	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
62	3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
63	4	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.

64	5	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.
65	6	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.
66	7	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.
67	8	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.
68	9	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». «Футбол»
69	10	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м
<b>Спортивные игры(24 часов)</b>		
<i>Баскетбол (12 часа)</i>		
70	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
71	2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
72	3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
73	4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
74	5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
75	6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
76	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
77	8	Штрафной бросок
78	9	Штрафной бросок
79	10	Вырывание и выбивание мяча учебная игра.
80	11	Игра по упрощенным правилам
81	12	Игра по упрощенным правилам учебная игра.
<i>Волейбол (12 часов)</i>		
82	13	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
83	14	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
84	15	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
85	16	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
86	17	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
87	18	Прием и передача мяча сверху двумя руками
88	19	Прием и передача мяча сверху двумя руками
89	20	Прием и передача мяча сверху двумя руками
90	21	Нижняя прямая подача
91	22	Нижняя прямая подача

92	23	Нижняя прямая подача
93	24	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Пионер-бол.
<b>Легкая атлетика(9 часов)</b>		
94	1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
95	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м (время)
96	3	Скоростной бег до 40 м
97	4	Бег на результат 60 м (Зачет)
98	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
99	6	Кроссовый бег
100	7	Бег 1000 м развитие общей выносливости.
101	8	Челночный бег 3*10 метров.
102	9	Метанию малого мяча на дальность, броскам набивного мяча из-за головы. Индивидуальные задания.

## Учебно-методическое обеспечение

В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2012. «Комплексная программа физического воспитания 1- 11 классы».

П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008. «Справочник учителя физической культуры»,

Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО» 2007. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы

А.Ю. Патрикеев, Москва: «ВАКО», 2007. «Подвижные игры 1-4 классы»,

А.Ю. Патрикеев, Москва: «ВАКО», 2009. «Зимние подвижные игры 1-4 классы

Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008. «Дружить со спортом и игрой»,

Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005 «Физкультура в начальной школе»,

«Интернет сайт».

<http://festival.1september.ru> – Фестиваль педагогической идей «Открытый урок»

<http://www/phys.spb.ru> - региональный центр открытого физического образования физического факультета СПбГУ

<http://spo.1september.ru> – газета «Спорт в школе»

### Учебники и методические пособия:

1. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях*. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
2. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов*. Внеурочная деятельность обучающихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
3. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов*. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для обучающихся начальной школы. 1—4 класс/