

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Некоммерческое частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Русская классическая школа»

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
НЧОУ СОШ «Русская классическая школа»
Протокол № 1
«28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧОУ СОШ «Русская
классическая школа» г. Екатеринбурга
Н. В. Кочева
« 28 » августа 2017 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Составил: **Костенков Владимир Александрович**
учитель физкультуры, 1КК.

2017-2018 учебный год
г. Екатеринбург

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), основной образовательной программой начального общего образования НЧОУ СОШ «Русская классическая школа», примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре В.И.Ляха.

Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	4-5	2-3	1	12-13	4-8	2-3

Прыжок в длину с места, см	155-165	115-135	100-110	150-155	110-130	90 – 100
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	3-5	1	11.5	6-9	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5.6	7.3-6.2	7,5	5.8	7.5-6.4	7.6
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	4-5	2-3	1	12-13	4-8	2-3
Прыжок в длину с места, см	165	125-145	110	155	125-140	100
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	7.5	3-5	1	11.5	6-9	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4	7.0	7,1	7.3	7.2	5.6
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				16	7-11	3
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны: знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10

согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей

➤ Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

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. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм
Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.
Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики
Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз
Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организуемые команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 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.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Организующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года.

Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения(7ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цнт*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
Остановка скачком после ходьбы и бега.
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года.

Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц-сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, брошенного партнером через сетку
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача в стену.
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Челночный бег.
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.
Кувырок вперед
2-3 кувырка вперед слитно.
Стойка на лопатках.
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
Мост из положения лежа
Кувырок назад.
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре .

1 класса– 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока.	Кол час.
1.	I четверть	Инструктаж по т/б на уроках по л/а. История развития л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>20ч.</u>	Виды ходьбы , бега.	1
3		Бег с изменением направлений и скорости.	1
4 - 5		Специальные беговые упражнения.	2
6 - 7		Развитие координационных способностей.	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей.	1
10		Развитие скоростной выносливости.	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		. Метание мяча в цель	1
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 -15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
16		Прыжки на скакалке.	1
17		Игры по выбору.	1
18 -19		Развитие выносливости. П/игра.	2
20		Преодоление препятствий .	1
21-22		Переменный бег , гладкий бег.	2
23		Развитие силовой выносливости.	1
24	II четверть <i>Гимнастика.15 ч.</i>	Подведение итогов, игры по выбору.	1
25- 26		Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития гимнастики.	2
27-		Акробатические упражнения, развитие гибкости.	1

28		Развитие гибкости, акробатическая дорожка.	1
29 -31		Упражнения на равновесие.	3
32-34		Развитие координационных способностей.	2
35-37		Упражнения в виси и упорах.	2
38- 40		Развитие координационных способностей	2
41- 43		Эстафеты с элементами гимнастики.	3
44- 45		Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
46-48	III четверть П/и с элементами баскетбола.	Подведение итогов за четверть, акробатическая дорожка.	3
49		Инструктаж по т/б на уроках по п/и. История развития баскетбола.	1
50 -53		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
54		Ловля и передача мяча. Виды передач мяча	1
55-57		Бросок мяча в цель (щит). Развитие ловкости.	2
58 -60		Виды ведения мяча. Игры по выбору .«Метко в цель».	2
61	Подвижные игры	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1
62 - 63	с элементами волейбола. 11 ч .	«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	2
64 -66		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
67 -68		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	2
69- 71.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2
72 -74	Мини-футбол 9ч.	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	2
75 - 76		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	2
77 – 78		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
79 -80		Подведение итогов за четверть, игры по выбору.	2
81	IV четверть Легкая атлетика Мини-футбол. 8ч.	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 -83		Переменный бег. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84-85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2

86		Гладкий бег П/игра «Смена сторон», игра – футбол.	1
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88-89		Развитие скоростных способностей . Индивидуальные действия без мяча.	2
90-91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2
92		Развитие координационных способностей. Игра в футбол.	1
93		Развитие скоростно-силовых способностей, удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель., футбол.	1
95		Метание мяча на дальность. футбол.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
97-98		Прыжок в длину с места. П/игра «Прыгающие воробышки»	2
99		Подведение итогов за год, игры по выбору.	1

2 класс.

№ урока	Раздел прог-мы	Тема урока.	Кол час.
1.	I четверть	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы знаний по л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика</i>	Виды ходьбы , бега.	1
3		Бег с изменением направлений и скорости.	1
4 - 5		Специальные беговые упражнения .	2
6 - 7		Развитие координационных способностей	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей	1
10		Развитие скоростной выносливости	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	

			1
12		Метание мяча в цель	1
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 -15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
16		Прыжки на скакалке.	1
17		Прыжки с места.	1
18 -19		Развитие выносливости. П/игра.	2
20		Преодоление препятствий.	1
21-22		Переменный бег .	2
23		Подведение итогов за четверть, игры по выбору.	1
24	II четверть Гимнастика 15 ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
25- 26		Акробатические упражнения., дорожка.	2
27		Соединение элементов.	1
28		Развитие гибкости.	1
29 -31		Ловля и передача мяча.	3
32-34		Упражнения в висе и упорах.	3
35-37		Упражнения в лазанье и пере лазанье.	2
38- 40		Эстафеты с элементами гимнастики.	2
41- 43	П/и на основе баскетбола 12ч.	Инструктаж по т/б на уроках п/и. История развития баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
44- 45		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» Бросок мяча в кольцо.	2
46-47	III четверть	Инструктаж по т/б на уроке физкультуры. Баскетбол. Правила игры.	2
48-49		Спец. Передвижения без мяча, с мячом.	2
50 -53		Ведение мяча.	2
54		Бросок мяча в корзину.	1

55-57		п/и: «Передал садись, наперегонки с мячом». «Нападают пятерки, перестрелбол».	2
58 -60	Подвижные игры с элементами волейбола 11ч.	Игровые задания, эстафеты с мячом.	3
61		«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	1
62 – 63		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
64 -66		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	3
67 -68.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2
69- 71	Мини-футбол. 9 ч.	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	3
72 -74		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	3
75-76		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
77 –78		Ведение мяча ногой, финты., игра. Игры по выбору.	2
79 -80		«Мяч на полу, мяч Среднему». «Кто дальше бросит?, Меткий футболист».	2
81	IV четверть Легкая атлетика .Мини футбол.8ч.	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 -83		Переменный бег, Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84-85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2
86		Гладкий бег . игра – футбол.	1
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88-89		Стартовый разгон. Индивидуальные действия без мяча.	2
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2

92		Развитие координационных способностей. Игра в футбол.	1
93		Развитие скоростно-силовых способностей . Удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель. Футбол.	1
95		Метание мяча на дальность.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97- 98		Прыжок в длину с места. П/игра «12 палочек». «Лапта».	1
99		Достань городок, горелки.	1
100		Неуловимый шнур, Вызов.	1
101		Караси и щука, Карусель.	1
102		Подведение итогов за год. Игры по выбору.	1

3 класс.

№ урока	Раздел прог-мы	Тема урока.	Кол час.
1.	І чет.	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы знаний по л/а.	1
2	Легкая атлетика 23ч	Виды ходьбы , бега.	1
3		Бег с изменением направлений и скорости.	1
4 - 5		Специальные беговые упражнения .	2
6 - 7		Развитие координационных способностей	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей	1
10		Развитие скоростной выносливости	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча в цель	1
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 -15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2

16		Прыжки на скакалке.	1
17		Прыжки с места.	1
18 -19		Развитие выносливости. П/игра.	2
20		Преодоление препятствий.	1
21-22		Переменный бег .	2
23		Подведение итогов за четверть, игры по выбору.	1
24	II Гимнастика 15 ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
25- 26		Акробатические упражнения., дорожка.	2
27		Соединение элементов.	1
28		Развитие гибкости.	1
29 -31		Ловля и передача мяча.	3
32-34		Упражнения в висячем положении и упорах.	3
35-37		Упражнения в лазанье и пере лазанье.	2
38- 40		Эстафеты с элементами гимнастики.	2
41- 43	П/и на основе баскетбола 12ч.	Инструктаж по т/б на уроках п/и. История развития баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
44- 45		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» Бросок мяча в кольцо.	2
46-47	III	Инструктаж по т/б на уроке физкультуры. Баскетбол. Правила игры.	2
48-49		Спец. Передвижения без мяча, с мячом.	2
50 -53		Ведение мяча.	2
54		Бросок мяча в корзину.	1
55-57		п/и: «Передал садись, наперегонки с мячом». «Нападают пятерки, перестрелбол».	2
58 -60	Подвижные игры с элементами волейбола 11ч.	Игровые задания, эстафеты с мячом.	3
61		«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	1
62 –63		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
64 -66		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	3
67 -68.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2

69- 71	<i>Мини-футбол. 9 ч.</i>	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	3
72 -74		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	3
75-76		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
77 – 78		Ведение мяча ногой, финты., игра. Игры по выбору.	2
79 -80		«Мяч на полу, мяч Среднему». «Кто дальше бросит?, Меткий футболист».	2
81	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> <u><i>.Мини футбол.8ч.</i></u>	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 -83		Переменный бег, Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84-85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2
86		Гладкий бег . игра – футбол.	1
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88-89		Стартовый разгон. Индивидуальные действия без мяча.	2
90-91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2
92		Развитие координационных способностей. Игра в футбол.	1
93		Развитие скоростно-силовых способностей . Удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель. Футбол.	1
95		Метание мяча на дальность.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97-98		Прыжок в длину с места. П/игра «12 палочек». «Лапта».	1
99		Достань городок, горелки.	1
100		Неуловимый шнур, Вызов.	1
101		Караси и щука, Карусель.	1
102		Подведение итогов за год. Игры по в.	1

4класс.

№ урока	Раздел прог- мы	Тема урока.	Кол час.
----------------	------------------------	--------------------	-----------------

1.	I чет.	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы знаний по л/а.	1
2	Легкая атлетика 23ч.	Виды ходьбы, бега.	1
3		Бег с изменением направлений и скорости.	1
4 - 5		Специальные беговые упражнения .	2
6 - 7		Развитие координационных способностей	2
8		Развитие скоростных способностей	1
9		Развитие скоростных способностей	1
10		Развитие скоростной выносливости	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча в цель	1
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14 -15		Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
16		Прыжки на скакалке.	1
17		Прыжки с места.	1
18 -19		Развитие выносливости. П/игра.	2
20		Преодоление препятствий.	1
21-22		Переменный бег .	2
23		Подведение итогов за четверть, игры по выбору.	1
24	II Гимнастика 15 ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. История развития. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
25- 26		Акробатические упражнения., дорожка	2
27		Соединение элементов.	1
28		Развитие гибкости.	1
29 -31		Ловля и передача мяча.	3
32-34		Упражнения в вися и упорах.	3
35-37		Упражнения в лазанье и пере лазанье.	2
38- 40		Эстафеты с элементами гимнастики.	2
41- 43	П/и на основе баскетбола 12ч.	Инструктаж по т/б на уроках п/и. История развития баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2

44- 45		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» Бросок мяча в кольцо.	2
46-47	III	Инструктаж по т/б на уроке физкультуры. Баскетбол. Правила игры.	2
48-49		Спец. Передвижения без мяча, с мячом.	2
50 -53		Ведение мяча.	2
54		Бросок мяча в корзину.	1
55-57		п/и: «Передал садись, наперегонки с мячом». «Нападают пятерки, перестрелбол».	2
58 -60	Подвижные игры с элементами волейбола 11ч.	Игровые задания, эстафеты с мячом.	3
61		«Мяч по кругу, Поймай от пола, Ловля мяча, Поймай от стены, Мой веселый мяч, Мяч в центр».	1
62 –63		«Передал-садись, Ну-ка, отними». «Кто быстрее, Два мяча».	2
64 -66		«Поймай мяч с лета, Мяч ловцу». «Борьба за мяч, Метко в цель».	3
67 -68.		«Салка и мяч, Ловкие мячи», «Мяч в поле, Жонглеры».	2
69- 71	Мини-футбол. 9 ч.	Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	3
72 -74		Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	3
75-76		Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	2
77 –78		Ведение мяча ногой, финты., игра. Игры по выбору.	2
79 -80		«Мяч на полу, мяч Среднему». «Кто дальше бросит?, Меткий футболист».	2
81	IV четверть Легкая атлетика Мини футбол.8ч.	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма.	1
82 -83		Переменный бег, Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
84-85		Кроссовая подготовка. Ловля летящего мяча на встречу.	2
86		Гладкий бег . игра – футбол.	1
87		Развитие скоростной выносливости. Тактика игры в футбол.	1
88-89		Стартовый разгон. Индивидуальные действия без мяча.	2
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие. Индивидуальные действия с мячом.	2
92		Развитие координационных способностей. Игра в футбол.	1
93		Развитие скоростно-силовых способностей . Удары по мячу головой.	1
94		Метание мяча в цель. Футбол	1

95		Метание мяча на дальность.	1
96		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97-98		Прыжок в длину с места. П/игра «12 палочек». «Лапта».	1
99		Достань городок, горелки.	1
100		Неуловимый шнур, Вызов.	1
101		Караси и щука, Карусель.	1
102		Подведение итогов за год. Игры по выбору.	1