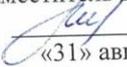


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей

Протокол № 1
от «30»августа 2016 г.

Проверена

Заместитель директора по УВР
 Л.С. Райник
«31» августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(1-4 КЛАССЫ)**

Пояснительная записка

Рабочая программа ГБОУ СОШ №11 г.о.Октябрьск по физической культуре на уровне основного начального образования (1-4 классы) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от ред. от 26.11.2010 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 18.05.2015 г., 31.12.2015г., в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №11 г.о.Октябрьск, к комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

В учебном плане ГБОУ СОШ № 11 г.о. Октябрьск на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 1 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, во 2 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 3 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 4 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Итого на уровне основного начального образования – 408 часов.

На уровне начального общего образования обучаются дети с задержкой психического развития. Для данной категории обучающихся планируемые результаты освоения учебного предмета и элементы содержания учебного предмета выделены курсивом.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 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 ее 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 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 физкультпауз, 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:

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

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, брус, 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;
- плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

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).

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1

кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки.

Организующие 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.

Подвижные игры.

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одногодвух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы 1 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика.	11
1.	Освоение навыков ходьбы.	1
2.	Освоение навыков бега.	1
3.	Ходьба под счет.	1
4.	Обычный бег. Бег с ускорением.	1
5.	Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
6.	Прыжковые упражнения.	1
7.	Прыжки с продвижением вперед.	1
8.	Прыжок в длину с места.	1
9.	Бросок малого мяча.	1
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
11.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
	Кроссовая подготовка.	11
12-13.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.	2
14-15.	Равномерный бег (4 мин).	2
16-17.	Равномерный бег (5 мин).	2
18-19.	Равномерный бег (6 мин).	2
20-21.	Равномерный бег (7 мин).	2
22.	Равномерный бег (8 мин).	1

	Гимнастика.	17
23-24.	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	2
25-26.	Основная стойка. Построение в шеренгу.	2
27-28.	Основная стойка. Построение в круг.	2
29-30.	Построение по звеньям. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	2
31.	Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
32-33.	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке.	2
34.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
35.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1
36-37.	Лазание по канату. Перелезание через коня.	2
38-39.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	2
	Подвижные игры.	20
40-41.	Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	2
42-43.	ОРУ. Игры "Класс, смирно!", "Октябрята". Эстафеты.	2
44-45.	ОРУ. Игры "Метко в цель", "Погрузка арбузов". Эстафеты.	2
46-47.	ОРУ, Игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	2
48-49.	ОРУ. Игры "Волк во рву", "Посадка картошки". Эстафеты.	2
50-51.	ОРУ. Игры "Попрыгунчики воробушки", "Капитаны". Эстафеты.	2
52-53.	ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". "Капитаны" Эстафеты.	2
54-55.	ОРУ в движении. Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде". Эстафеты.	2
56-57.	ОРУ в движении. Игры "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты.	2
58-59.	ОРУ в движении. Игры "Удочка", "Компас". Эстафеты.	2
	Подвижные игры на основе баскетбола.	20
60-61.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай".	2
62-63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Передача мяча в колоннах".	2
64-67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу".	4
68-71.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра в мини- баскетбол.	4
72-75.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	4
76-79.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч в обруч".	4
	Кроссовая подготовка.	10
80-81.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки".	2
82-83.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Октябрята".	2
84-85.	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Два мороза".	2
86-87.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Третий лишний".	2
88-89.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Вызов номеров".	2
	Лёгкая атлетика.	10
90-91.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	2
92-93.	Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	2
94.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
95.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
96.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
97.	Метание малого мяча в цель с3-4 метров.	1
98.	Метание набивного мяча из разных положений.	1

99.	Метание мяча в цель и на дальность.	1
-----	-------------------------------------	---

2 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов
1.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1
2-3.	Перестроение, размыкание.	2
4.	Повороты на месте. Контроль двигательных качеств.	1
5.	Обучение правилам соревнования.	1
6.	Контроль двигательных качеств.	1
7-8.	Метание малого мяча.	2
9-10.	Развитие прыгучести.	2
11.	Развитие выносливости в медленном беге.	1
12-14.	Броски и ловля баскетбольного мяча.	3
15.	Прыжок в длину с места.	1
16-17.	Обучение специальным беговым упражнениям.	2
18.	Обучение специальным беговым упражнениям с прыжками.	1
19-20.	Перебрасывание большого мяча двумя руками снизу.	2
21-22.	Упражнения на развитие равновесия.	2
23.	Развитие ловкости и быстроты в игре.	1
24.	Эстафеты с мячом.	1
25-26.	Прыжки через скамейку.	2
27-29.	Упражнение в ударах мяча о пол с продвижением вперёд.	3
30-31.	Перебрасывание мяча в шеренгах.	2
32-33.	Лазание на гимнастическую стенку.	2
34-35.	Метание мяча в цель.	2
36-37.	Развитие выносливости в непрерывном беге.	2
38-39.	Прыжковые упражнения.	2
40-41.	Развитие ловкости при перебрасывании мяча.	2
42-43.	Игры с мячом.	2
44-47.	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	4
48-49.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	2
50.	Перестроение в колонну по два.	1
51-52.	Передача мяча в колонне и шеренге.	2
53.	Требования к урокам физкультуры на лыжах.	1
54-55.	Передвижение ступающим шагом.	2
56-57.	Ходьба скользящим шагом.	2
58-61.	Скользкий шаг с палками.	4
62-63.	Подъём в гору.	2
64-65.	Подъём и спуск изученными способами.	2
66-68.	Игры на лыжах.	3
69-70.	Кувырок вперёд.	2
71-73.	Стойка на лопатках.	3
74-75.	Лазание по гимнастической стенке.	2
76-79.	Совершенствование гимнастических упражнений.	4
80-81.	Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук.	2
82-84.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	3
85-86.	Перебрасывание мячей в шеренгу двумя руками снизу и из-за головы.	2
87-90.	Ведение мяча в движении.	4
91-93.	Совершенствование прыжков через скакалку. Развитие силовых способностей	3

	мышц рук.	
94-96.	Игровые упражнения.	3
97-98.	Игровые упражнения и игры, закрепляющие пройденный материал за год.	2
99-100.	Закрепление пройденного материала. Задание на лето.	2
101-102.	Игры. Развитие двигательных способностей.	2

3 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика.	5
1.	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1
2.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1
3.	Ходьба. Виды ходьбы.	1
4.	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1
5.	Строевые упражнения ОРУ.	1
	Метание.	3
6.	Подвижные игры.	1
7.	Бег на короткие дистанции.	1
8.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1
	Прыжки.	3
9.	Понятие «На старт», «Внимание», «Марш» ОРУ. Низкий старт.	1
10.	Челночный бег 3 x 5м, 3 x 10м; эстафеты с бегом на скорость.	1
11.	Подвижные игры.	1
	Длительный бег.	5
12.	Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	1
13.	Круговая эстафета», (5-15м).	1
14.	Бег до 4 минут подвижные игры.	1
15.	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1
16.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1
	Баскетбол.	9
17.	Прыжки через вращающуюся короткую и длинную скакалку.	1
18.	Прыжки через скакалку.	1
19.	Проверка и оценка знаний и умений.	1
20.	Метание мяча на с места на дальность.	1
21.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя.	1
22.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1
23.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры.	1
24.	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1
25.	Проверка, оценка знаний и умений. ОРУ.	1
	Лыжная подготовка.	10
26.	Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	1
27.	Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1
28.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
29.	Общеразвивающие упражнения с малыми и большими мячами.	1
30.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
31.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой).	1

32.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
33.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
34.	Общеразвивающие упражнения с предметами (обручем).	1
35.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем.	1
	Волейбол.	7
36.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1
37.	Танцевальный шаг. Ходьба под музыку и песню.	1
38.	Ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальный шаг.	1
39.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	1
40.	Кувырок лицом вперёд; стойка на лопатках.	1
41.	Кувырок вперёд: стойка на лопатках.	1
42.	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры.	1
	Легкая атлетика. Длительный бег.	4
43.	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры с прыжками.	1
44.	Упражнение в равновесии (ласточка).	1
45.	Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами.	1
46.	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1
	Подвижные игры.	2
47.	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1
48.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
	Спринтерский бег.	29
49.	Передача и ловля мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
50.	Ловля и передача мяча в движении.	1
51.	«Кто дальше бросит».	1
52.	Ловля и передача мяча в движении.	1
53.	«Метко в цель», «Кто дальше».	1
54.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
55.	Передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Игра.	1
56.	«Метко в цель».	1
57.	Подбрасывание. Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
58.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель».	1
59.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит».	1
60.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит».	1
61.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча».	1
62.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Школа мяча» «Мяч водящему».	1
63.	«Школа мяча». Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему».	1
64.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча».	1
65.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча», «Перестрелка».	1
66.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй».	1
67.	Ведение мяча в движении по прямой линии и «змейкой». Игра: «Играй, играй, мяч не теряй».	1
68.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1
69.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	1
70.	Совершенствование умений передачи мяча.	1
71.	Совершенствование техники умений передачи мяча.	1
72.	Совершенствование умений и навыков передачи мяча.	1

73.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. Подвижные игры.	1
74.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1
75.	Закрепление пройденного материала.	1
76.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	1
77.	Подвижные игры с бегом, прыжками, подрезанием. Игры на внимание, координацию.	1
	Легкая атлетика.	25
78.	Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1
79.	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1
80.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута).	1
81.	Прыжки с разбега, толчком одной ногой, приземление на две ноги. Прыжки через скакалку на время (30сек., 1 минута).	1
82.	Прыжки о с разбега толчком одной ногой. (Фаза разбега, отталкивания, фаза полета, фаза приземления). Прыжки через скакалку на время (1 минута).	1
83.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Два Мороза», «Шишки, желуди, орех».	1
84.	Преодоление полосы препятствий. «Салки выше ноги от земли», «Ловушка с ленточкой».	1
85.	Преодоление полосы препятствий. «Шишки, желуди, орех», «Смена мест», «Мы веселые ребята».	1
86.	Преодоление полосы препятствий. «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловушка с ленточкой».	1
87.	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся.	1
88.	Прыжок в высоту с разбега. Игры: «Пятнашки», «Крокодил».	1
89.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	1
90.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	1
91.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	1
92.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	1
93.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза.	1
94.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза и сутулости.	1
95.	Кроссовая подготовка. Профилактические упражнения (сколиоз, сутулость).	1
96.	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. Упражнения для профилактики осанки.	1
97.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям.	1
98.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям Эстафеты с бегом, прыжками.	1
99.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям. Эстафеты преимущественно с прыжками, бегом, ведением мяча.	1
100.	Метание малого мяча с места на дальность. Бег с ускорениями от 30м до 40м.	1
101.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол	1
102.	Игровой урок. Пионербол, футбол	1

4 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов
	Легкая атлетика.	24
1.	Ходьба и бег.	1

2.	Равномерный бег.	1
3-5.	Ходьба и бег.	3
6.	Прыжки в длину.	1
7.	Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Тройной прыжок с места.	1
9.	Метание мяча.	1
10.	Бросок мяча на дальность.	1
11.	Метание малого мяча.	1
12-13.	Медленный бег.	2
14-15.	Бег в медленном темпе.	2
16-17.	Чередование бега и ходьбы.	2
18-19.	Равномерный бег 7 мин.	2
20.	Равномерный бег 8 мин.	1
21.	Равномерный бег 9 мин	1
22-24.	Чередование бега и ходьбы (бег-100м; ходьба-80м)	3
	Гимнастика.	19
25.	Кувырок вперёд.	1
26-27	Кувырок назад.	2
28-30.	Кувырок вперёд, назад и перекат, стойка на лопатках.	3
31.	Ознак. со смешанными висами.	1
32.	Упр. в висах, равновесии.	1
33.	Упр-я в висах.	1
34-35.	Упр-я в висах и упорах.	2
36-37.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте	2
38-40.	Лазание по канату.	3
41-43.	Опорный прыжок на горку матов.	3
	Подвижные игры.	18
44-45.	ОРУ. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые", "Белые медведи".	2
46-47.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2
48-49.	Игры "Удочка", "Мышеловка", "Невод".	2
50-51.	Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета.	2
52-53.	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож, Жучка".	2
54-55.	Игры "Удочка", "Зайцы в огороде".	2
56-57.	Игры "Эстафеты зверей", "Метко в цель", "Кузнечики".	2
58-59.	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "Западня".	2
60-61.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты".	2
	Баскетбол.	21
62-63.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2
64.	Ведение мяча на месте	1
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
66-67.	Перебрасывание мяча двумя руками от груди.	2
68-69.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2
70.	Ловля и передача мяча в кругу.	1
71-72.	Соревнования в играх, эстафетах.	2
73-74.	Ведение мяча правой (левой) рукой.	2
75-76.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
77-78.	Броски мяча.	2
79-82.	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками	4
	Легкая атлетика.	20
83.	Равномерный бег (5мин).	1

84.	Равномерный бег (6мин).	1
85.	Равномерный бег (7 мин).	1
86-88.	Равномерный бег (9мин).	3
89.	Чередование бега и ходьбы.	1
90.	Медленный бег. (10 мин).	1
91.	Кросс (1км).	1
92-94.	Бег на скорость (30, 60 м).	3
95.	Бег на результат (30, 60 м).	1
96-97.	Тройной прыжок с места.	2
98.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
99-100.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние.	2
101.	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
102.	Эстафеты с мячами.	1