

Приложение № 1 к Адаптированной основной
общеобразовательной программе –
адаптированной образовательной программе
начального общего образования обучающихся с
задержкой психического развития (ФГОС НОО)
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. № 55/2-Д)

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся с ЗПР
1-4 классы**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

В результате обучения ученики начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности и военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнения физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса и времени выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр и в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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;
- рассказывать 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 рудовой 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 (в спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость), вести систематическое наблюдение 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; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- 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, гимнастические бревна);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание 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 акробатические и гимнастические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижение на лыжах.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

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 физической 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

Организуемые 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 (стилизированные 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.

Лыжная подготовка

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.

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»: «Займи свое место», «Поймай меня»,

«Смена мест», «Чай-чай – выручай!», «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 дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух 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.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и личной гигиене;

О правилах составления комплексов утренней зарядки; Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; Играть в подвижные игры; Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; Выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3х10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин., сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 30 сек.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12	6	2

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической деятельности

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.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

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.

Легкая атлетика

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

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом». Подвижные игры

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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся второго класса должны:

Иметь представления:

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах и общих правилах их тестирования; О правилах использования закаливающих процедур;

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости; Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча; Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической деятельности

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 Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Поворот переступанием. Подвижные игры

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр:

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».

Баскетбол: 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: 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.

Требования к качеству освоения программного материала

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

Иметь представления:

О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры 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 способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				15	10	6
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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 Гимнастика с основами акробатики

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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры 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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

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

Общие развивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление

полос препятствий, включающих 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 ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;

жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на

переключение внимания и чувственного 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”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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; лазанья 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти 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

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух- трех шагов; спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; плавание на ногах, лежа на груди и держась за доску; повторное проплывание отрезков способом “кроль” полной координации.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны: Знать и иметь представления:

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				14	8	5
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многопрыжки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12

Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2
--	---	---	---	---	---	---

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	1 четверть	24
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу.	1
2	Обучение построению в шеренгу, колонну. Разучивание игры «Ловишки».	1
3	Совершенствование выполнения строевых упр. Обучение понятию «высокой старт».	1
4	Обучение челночному бегу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места	1
6	Обучение прыжкам в вверх, в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку» игра «Удочка».	1
7	История возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность.	1
8	Правила контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Развитие прыгучести.	1
9	. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. История возникновения первых спортивных соревнований	1
10	Объяснения значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два мороза»	1
11	Объяснение понятие «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики».	1
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	1
14	Объяснения правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Обучение подъему туловища. Разучивание игры «Охотники и зайцы».	1
15	Обучение перестроению в две шеренги. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 с. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1
16	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	1
17	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.	1
18	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.	1
19	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	1
20	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд.	1
21	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	1
22	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
23	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь	1

24	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»	1
	2 четверть	23
1	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	1
2	Развитие координации в упр. с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	1
3	Обучение упр «вис на гимнастической стенке на время» разучивание игры «Совушка»	1
4	Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1
5	Обучение технике выполнения упр «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1
6	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	1
7	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.	1
8	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «запрещенное движение».	1
9	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1
10	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	1
11	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнения «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»	1
12	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1
13	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1
14	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1
15	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий для сдачи ГТО.	1
16	Развитие выносливости на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1
17	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 С.	1
18	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах»	1
19	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок	1
20	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1
21	Повороты на месте на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон	1
22	Совершенствования умения передвижения скользящим шагом	1
23	Развитие выносливости в движении на лыжах 500 м в медленном темпе.	1
	3 четверть	28
1	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1

2	Совершенствование передвижения на лыжах с палками прохождения дистанции 1000. игра «Охотники и олени»	1
3	Ступающий шаг без палок и с палками	1
4	Ступающий шаг без палок и с палками	1
5	Передвижение скользящим шагом с палками	1
6	Передвижение скользящим шагом с палками	1
7	Повороты переступанием , Ступающий шаг	1
8	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
9	Подъёмы и спуски со склона	1
10	Техника подъёма «лесенкой»	1
11	Подъёмы и спуски с небольших склонов в низкой стойке	1
12	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 800м.	1
13	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м.	1
14	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
15	Ступающий и скользящий шаг с палками	1
16	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
17	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1
18	Развитие силы ловкости в лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
19	Совершенствование упр акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.	1
20	Объяснения значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	1
21	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер».	1
22	Совершенствование упражнений гимнастики «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	1
23	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко».	1
24	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упр., направленным на формирование правильной осанки.	1
25	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	1
26	Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. техника выполнения кувырков вперед. игра «Ноги на весу».	1
27	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	1
28	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упр. с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».	1
	4 четверть	24
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр	1
2	Техника высокого и низкого старта	1
3	Бег с ускорениями до 10 метров. Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1
4	Развитие прыгучести. прыжки на скакалке	1
5	Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжки на скакалке	1
6	Развитие координации в челночном беге	1
7	Контроль за развитием двигательных качеств. Челночный бег 3*10	1
8	Бег с ускорениями до 15 метров. Прыжки в длину	1
9	Контроль за развитием двигательных качеств . Прыжок в длину с места	1

10	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Бег до 4 минут	1
11	Метание малого мяча в цель	1
12	Метание малого мяча на дальность	1
13	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.	1
14	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1
15	Контроль. Бег 30 метров. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
16	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча	1
17	Контроль за развитием двигательных качеств. 60м	1
18	Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	1
19	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер».	1
20	Медленный бег 800 м. контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
21	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 с. Игра «Правильный номер с мячом».	1
22	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1
23	Контроль за развитием двигательных качеств: Шестиминутный бег	1
24	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1
	ИТОГО	99

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	1 четверть	25
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки.	1
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра "Ловишка"	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра "Салки с домом"	1
4	Развитие скорости ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10.	1
5	Объяснение понятия "пульсометрия". Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1
6	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры "Метатели"	1
8	Объяснения взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	1
9	Объяснения взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броском и ловле набивного мяча в парах	1
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра "Два Мороза"	1
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры "Третий лишний"	1
13	Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. Контроль двигательных качеств: бег 30 м с высокого старта	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину	1
15	Совершенствование прыжка в длину. Игра со скакалкой "Пробеги с прыжком"	1
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
17	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Правила поведения с мячом. Обучение развивающим упражнениям с мячом.	1
19	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре	1
20	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1
21	Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях мячом у стены	1
22	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении	1
23	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
24	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
25	Обучения упражнения с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1

	2 четверть	22
1	Правила безопасного поведения и на гимнастических снарядах. ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений	1
2	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры. «Волна»	1
3	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время»	1
4	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
5	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	1
6	Развитии гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1
7	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	1
8	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «запрещенное движение».	1
9	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1
10	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	1
11	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1
12	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1
13	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1
14	Объяснения значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражне Комбинированный ниях акробатики.	1
15	Объяснения значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	1
16	Развитие силы ловкости в лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание Комбинированный комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
17	Совершенствование упражнений гимнастики «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	1
18	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
19	Развитие силы и выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веребочка под ногами».	1
20	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра	1

	с мячами «Передал - садись»	
21	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
22	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки».	1
	3 четверть	30
1	Инструктаж по тб на уроках лыжной подготовки . Инструктаж. Передвижение скользящим шагом с палками	1
2	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1
3	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
4	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
5	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с разными стартом на время.	1
6	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1
7	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без . подвижная игра то дальше прокатится»	1
8	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двущажным ходу	1
9	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.	1
10	Повороты на месте на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон	1
11	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. игра «Охотники и олени»	1
12	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м.	1
13	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1
14	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. игра «Охотники и олени»	1
15	Ступающий шаг без палок и с палками	1
16	Ступающий шаг без палок и с палками	1
17	Передвижение скользящим шагом с палками	1
18	Передвижение скользящим шагом с палками	1
19	Повороты переступанием, Ступающий шаг	1
20	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
21	Подъёмы и спуски с небольшого склона	1
22	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой»	1
23	Подъёмы и спуски с небольших склонов в высокой и низкой стойке	1
24	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1000м.	1
25	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м.	1

26	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
27	Ступающий и скользящий шаг с палками	1
28	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
29	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
30	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема	1
	4 четверть	26
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр : футбола, баскетбола, волейбола.	1
2	Техника высокого и низкого старта	1
3	Бег с ускорениями до 10 метров. Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1
4	Развитие прыгучести. прыжки на скакалке	1
5	Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжки на скакалке	1
6	Развитие координации в челночном беге	1
7	Контроль за развитием двигательных качеств. Челночный бег 3*10	1
8	Бег с ускорениями до 15 метров. Прыжки в длину	1
9	Контроль за развитием двигательных качеств . Прыжок в длину с места	1
10	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Бег до 4 минут	1
11	Метание малого мяча в цель	1
12	Метание малого мяча на дальность	1
13	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.	1
14	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1
15	Контроль. Бег 30 метров. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
16	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча	1
17	Контроль за развитием двигательных качеств. 60м	1
18	Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	1
19	Контроль за развитием двигательных качеств: 400м	1
20	Медленный бег 1000 м. контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
21	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1
22	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1
23	Контроль за развитием двигательных качеств: Шестиминутный бег	1
24	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки),подтягивание на перекладине (мальчики).	1
25	Спортивные игры. Футбол.	1
26	Подведение итогов учебного года	1
	ИТОГО	102

3 класс

№	Тема урока	Часы
1 четверть 24 часа		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки.	1
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра "Ловишка"	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра "Салки с домом"	1
4	Развитие скорости ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10.	1
5	Объяснение понятия "пульсометрия". Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1
6	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры "Метатели"	1
8	Объяснения взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	1
9	Объяснения взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броском и ловле набивного мяча в парах	1
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра "Два Мороза"	1
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры "Третий лишний"	1
13	Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. Контроль двигательных качеств: бег 30 м с высокого старта	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину	1
15	Совершенствование прыжка в длину. Игра со скакалкой "Пробеги с прыжком"	1
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
17	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Правила поведения с мячом. Обучение развивающим упражнениям с мячом.	1
19	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре	1
20	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1
21	Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях мячом у стены	1
22	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении	1
23	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
24	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
2 четверть 22 час		
25	Правила безопасного поведения и на гимнастических снарядах. ТБ на	1

	уроках гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений	
26	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры. «Волна»	1
27	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время»	1
28	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
29	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	1
30	Развитии гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1
31	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	1
32	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «запрещенное движение».	1
33	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1
34	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	1
35	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1
36	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1
37	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1
38	Объяснения значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях .Комбинированных видах акробатики.	1
39	Объяснения значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	1
40	Развитие силы ловкости в лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание Комбинированный комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
41	Совершенствование упражнений гимнастики «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	1
42	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
43	Развитие силы и выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веребочка под ногами».	1
44	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	1
45	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1

46	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки».	1
3 четверть 33 часа		
47	Инструктаж по тб на уроках лыжной подготовки . Инструктаж. Передвижение скользящим шагом с палками	1
48	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1
49	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
50	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
51	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с разными стартом на время.	1
52	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1
53	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без . подвижная игра то дальше прокатится»	1
54	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажным ходу	1
55	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.	1
56	Повороты на месте на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон	1
57	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. игра «Охотники и олени»	1
58	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м.	1
59	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1
60	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. игра «Охотники и олени»	1
61	Ступающий шаг без палок и с палками	1
62	Ступающий шаг без палок и с палками	1
63	Передвижение скользящим шагом с палками	1
64	Передвижение скользящим шагом с палками	1
65	Повороты переступанием, Ступающий шаг	1
66	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
67	Подъёмы и спуски с небольшого склона	1
68	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой»	1
69	Подъёмы и спуски с небольших склонов в высокой и низкой стойке	1
70	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1000м.	1
71	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м.	1
72	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
73	Ступающий и скользящий шаг с палками	1
74	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
75	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема	1
76	Контроль. Техника подъёма и спуска с горки	1
77	Техника подъёма , спуска с горки с торможением	1
4 четверть 25 часов		

78	Правила безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр : футбола, баскетбола, волейбола.	1
79	Техника высокого и низкого старта	1
80	Бег с ускорениями до 10 метров. Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1
81	Развитие прыгучести. прыжки на скакалке	1
82	Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжки на скакалке	1
83	Развитие координации в челночном беге	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств. Челночный бег 3*10	1
85	Бег с ускорениями до 15 метров. Прыжки в длину	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжок в длину с места	1
87	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Бег до 4 минут	1
88	Метание малого мяча в цель	1
89	Метание малого мяча на дальность	1
90	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.	1
91	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1
92	Контроль. Бег 30 метров. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
93	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча	2
94	Контроль за развитием двигательных качеств. 60м	1
95	Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	1
96	Контроль за развитием двигательных качеств: 400м	1
97	Медленный бег 1000 м. контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1
99	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	2
100	Итого	102

4 класс

№	Тема урока	Часы
	1 четверть	25
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд.	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров	1
3	Объяснение понятия "пульсометрия". Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Обучение бегу на 60 м	1
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре - эстафета "За мячом противника". Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1
7	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости в беге	1
8	Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	1
9	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования	1
10	Обучение метанию набивного мяча. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра "Два Мороза"	1
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры "Третий лишний"	1
13	Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. Контроль двигательных качеств: бег 30 м с высокого старта	1
14	Развитие ловкости и координации в челночном беге	1
15	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.	1
16	Контроль двигательных качеств: подтягивания на высокой и низкой перекладине из виса лежа.	1
17	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.	1
18	Правила поведения с мячом. Обучение развивающим упражнениям с мячом.	1
19	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре	1
20	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1
21	Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях мячом у стены	1
22	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в "треугольнике". Совершенствование броска двумя руками от груди.	1
23	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
24	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
25	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини- баскетбол	1
	2 четверть	22
1	Правила безопасного поведения на гимнастических снарядах. ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений	1
2	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что	1

	изменилось?»	
3	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол	1
4	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
5	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений	1
6	Развитии гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1
7	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»	1
8	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
9	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно - силовых способностей (подъем туловища лежа на спине).	1
10	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры. «Волна»	1
11	Инструктаж по тб на уроках лыжной подготовки . Инструктаж. Передвижение скользящим и ступающим шагом	1
12	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1
13	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
14	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1
15	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
16	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1
17	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1 500 м	1
18	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажным ходу	1
19	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 000 м	1
20	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1 000 м на время	1
21	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. игра «Охотники и олени»	1
22	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м.	1
	3 четверть	30
1	ГБ. Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1
2	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. игра «Охотники и олени»	1
3	Ступающий шаг без палок и с палками	1
4	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
5	Передвижение скользящим шагом с палками	1

6	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1 500 м	1
7	Повороты переступанием, Ступающий шаг	1
8	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
9	Подъёмы и спуски с небольшого склона	1
10	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой»	1
11	Подъёмы и спуски с небольших склонов в высокой и низкой стойке	1
12	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1000м.	1
13	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м.	1
14	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
15	Ступающий и скользящий шаг с палками	1
16	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
17	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1
18	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема	1
19	Развитии гибкости. ОФП	1
20	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1
21	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1
22	Объяснения значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражне Комбинированный ниях акробатики.	1
23	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами).	1
24	Развитие силы ловкости в лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание Комбинированный комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
25	Совершенствование упражнений гимнастики «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	1
26	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
27	Развитие силы и выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами».	1
28	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	1
29	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
30	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком).	1
	4 четверть	26
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр : футбола, баскетбола, волейбола.	1
2	Техника высокого и низкого старта	1
3	Бег с ускорениями до 10 метров. Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1
4	Развитие прыгучести. прыжки на скакалке	1
5	Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжки на скакалке	1

6	Развитие координации в челночном беге	1
7	Контроль за развитием двигательных качеств. Челночный бег 3*10	1
8	Бег с ускорениями до 15 метров. Прыжки в длину.	1
9	Контроль за развитием двигательных качеств . Прыжок в длину с места	1
10	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Бег до 4 минут	1
11	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой и высокой перекладине. Обучение броска и ловли теннисного мяча на дальность	1
12	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1
13	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками	1
14	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.	1
15	Контроль за развитием двигательных качеств. Бег 30 метров. Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях	1
16	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча	1
17	Контроль за развитием двигательных качеств. 60м	1
18	Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	1
19	Контроль за развитием двигательных качеств: 400м	1
20	Медленный бег 1000 м. контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
21	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1
22	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1
23	Контроль за развитием двигательных качеств: Шестиминутный бег	1
24	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики).	1
25	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1
26	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. Подведение итогов учебного года	1
	ИТОГО	102