

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании МС
МБОУ «СОШ №13»
Протокол № 4
от 4 мая 2015 г.
Грибанова Н.А.



**Рабочая программа
по
физической культуре
для учащихся 1-4 классов**

Предметная область: физическая культура

Разработал: учитель физической культуры
Мамцев Д.Ю.

г. Братск
2015 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Личностные результаты:

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- 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.
- 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.

Предметные результаты:

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре;
- 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.

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания: **Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- **Знания о физической культуре** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- **Гимнастика с элементами акробатики** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок

вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- *Подвижные игры*— усвершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы-стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезть по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на

перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания	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			
		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)		
			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)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. 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).
	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.			
		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.		

				<p>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.</p>
				<p>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.</p>
Физическое совершенствование				
Гимнастика	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; основами выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; акробатики построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>			
	<p>Организующие 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».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив</p>			

		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
		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.
		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		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
		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.

		<p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
		<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Лыжные гонки	<p>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</p>	
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.
		Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p>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».</p> <p>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».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>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</p>	

<p>небо», «Охотники и утки».</p>	<p>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».</p> <p>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).</p> <p>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».</p>
	<p>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».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>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;</p>

			передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
			<p>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».</p> <p>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»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1
2	Форма- игра. Виды ходьбы. СУ	1
3	Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ	1
4	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	1
5	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	1
6	Развитие координационных способностей	1
7	Развитие координационных способностей	1
8	Развитие скоростных способностей	1
9	Развитие скоростных способностей	1
10	Развитие скоростной выносливости	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	Урок- игра. Метание мяча в цель	1
13	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1
17	Прыжок в длину с разбега .	1
18	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1
19	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1
20	Форма- экскурсия: Преодоление препятствий	1
21	Переменный бег	1
22	Переменный бег	1
23	Урок- игра. Развитие силовой выносливости	1
24	Гладкий бег	1
25	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка	1
26	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка	1
27	Основы знаний	1
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
29	Ловля и передача мяча.	1
30	Ловля и передача мяча.	1
31	Ловля и передача мяча.	1
32 - 34	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	2
35 - 37	Бросок мяча в цель (щит).	2
38 - 40	Развитие ловкости.	2
41 - 43	Развитие координационных способностей	2
44 - 45	Игровые задания, эстафеты с мячом.	2
46 - 48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
49	СУ. Основы знаний	1
50 - 53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	2
54	Развитие гибкости	1
55 - 57	Упражнения в висе и упорах.	2
58 - 60	Упражнения в лазанье и перелезании.	2
61	Развитие координационных способностей	1
62 - 63	Упражнения на равновесие	2
64 - 66	Развитие скоростно- силовых способностей	2
67 - 68	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	2

69 - 71	П/игры на развитие ловкости	2
72 - 74	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	2
75 - 76	Развитие координационных способностей	2
77 - 78	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	2
79 - 80	Преодоление препятствий	2
81	Развитие выносливости.	1
82 - 83	Переменный бег	2
84 -85	Кроссовая подготовка	2
86	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
87	Развитие скоростной выносливости.	1
88 - 89	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	2
90 - 91	Высокий старт. Финальное усилие.	2
92	Развитие координационных способностей.	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей	1
94	Метание мяча в цель.	1
95	Метание мяча на дальность.	1
96	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97 - 98	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	2
99	Повторение пройденного. Основы знаний.	1

2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 - 3	Ходьба и бег.	3
4 - 6	Прыжки	3
7 - 9	Метание	3
10 - 12	Подвижные игры с бегом , прыжками.	3
13 - 15	Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием .	3
16 -18	Акробатика. Строевые упражнения.	3
19 - 20	Висы . Строевые упражнения.	2
21	Опорный прыжок . Лазание.	1
22 - 27	Ловля и передача мяча.	6
28 - 30	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	3
31 - 33	Подвижные игры , эстафеты	3
34	Прыжки	1
35 - 36	Метание	2
37	Акробатика . Строевые упражнения	1
38 - 40	Висы	1
41	Опорный прыжок. Лазание	1
42 - 47	Ведение мяча на месте	6
48 - 56	Лыжная подготовка	9
57 - 62	Ведение мяча внутренней частью стопы	6
63 - 68	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу	6
69 - 71	Ведение мяча в баскетболе	3
72 - 74	Ведение мяча в баскетболе в движении	3
75 - 77	Бросок в кольцо в баскетболе	3
78 - 80	Подвижные игры с мячом , скакалкой	3
81 - 83	Подвижные игры с бегом , метанием , прыжками	3
84 - 86	Ведение мяча	3
87	Акробатика.Строевые упражнения	1
88 - 89	Строевые упражнения. Висы.	2

90 - 92	Опорный прыжок . Лазание.	3
93 - 94	Ходьба и бег	2
95 - 96	Бег по пересеченной местности	2
97 - 99	Прыжки	3
100 - 102	Метание	3

3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ	1
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага .	1
3	Метание малого мяча на дальность	1
4	Совершенствование метания мяча	1
5	Строевые упражнения	1
6	Бег30- 60 м. Метание мяча	1
7	Техника финиширования	1
8	Прыжок в длину с разбега	1
9	Совершенствование прыжка в длину	1
10	Бег с изменением длины и частоты шага	1
11	Совершенствование техники финиширования	1
12	Развитие скоростно- силовых качеств	1
13	Прыжок в высоту с разбега	1
14	Совершенствование прыжка в высоту	1
15	Бег в равномерном темпе	1
16 - 17	Подвижные игры .Инструктаж по ТБ	2
18	Игры с метанием , передачей мячей	1
19	Строевые упражнения	1
20	Игры с прыжками	1
21	Развитие координационных способностей	1
22	Общеразвивающие игры	1
23	Развитие быстроты и ловкости в играх	1
24	Игры на развитие внимания	1
25	Гимнастика . Инструктаж по ТБ	1
26	Кувырки в группировке	1
27	Упражнения на развитие равновесия	1
28	Совершенствование кувырков в группировке	1
29	Мост из положения лежа прогнувшись	1
30	Совершенствование стойки на лопатках	1
31	Совершенствование строевых упражнений	1
32	Стойка на лопатках согнув ноги	1
33	Совершенствование стойки на лопатках	1
34	Игры с элементами акробатики	1
35	Стойка на голове с поддержкой	1
36	Совершенствование стойки на голове	1
37	Строевые упражнения	1
38	Техника выполнения кувырков в парах	1
39	Совершенствование кувырков в парах	1
40	Упражнения на развитие гибкости	1
41	Игры с элементами акробатики	1
42	Техника опорного прыжка	1

43	Совершенствование техники опорного прыжка	1
44	Строевые упражнения	1
45	Игры с элементами акробатики	1
46 - 54	Техника бега	9
55 - 59	Мини- футбол по упрощенным правилам	5
60 - 63	Передачи мяча сверху и снизу . Стойка и перемещение	4
64	Подвижные игры . Инструктаж по ТБ	1
65	Ведение мяча в движении	1
66	Совершенствование ведения мяча	1
67	Ловля и передача мяча в движении	1
68	Совершенствование передачи мяча	1
69	Броски мяча в щит , кольцо	1
70	Развитие координации движений в играх	1
71	Игры с предметами	1
72	Развитие силы рук	1
73	Строевые упражнения	1
74	Развитие упражнений на равновесие	1
75	Совершенствование двигательных умений и навыков	1
76	Понятие заданных положений	1
77	Игры на развитие внимания	1
78	Преодоление полосы из пяти предметов	1
79	Строевые упражнения	1
80	Игры с предметами	1
81	Совершенствование техники прыжков	1
82	Техника метания в играх	1
83	Совершенствование движений и навыков	1
84	Развитие быстроты в играх	1
85	Развитие двигательных качеств	1
86	Строевые упражнения в движении	1
87	Развитие координации и внимания в играх	1
88	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ	1
89	Бег с изменением скорости и частоты шага.	1
90	Бег 30-60 м. с максимальной скоростью	1
91	Техника финиширования	1
92	Метание малого мяча на дальность	1
93	Совершенствование метания мяча	1
94	Прыжок в длину с разбега	1
95	Совершенствование прыжка в длину	1
96	Прыжок в высоту с разбега	1
97	Совершенствование прыжка в высоту	1
98	Бег с ускорением 30/ 60 м	1
99	Совершенствование техники финиширования	1
100	Развитие скоростно- силовых качеств	1
101	Строевые упражнения в движении	1
102	Равномерный бег по дистанции	1

4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Правила по ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке	1
2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических	1

	качеств	
3	Вводный. Правила по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старт.	1
4	Бег на короткие дистанции: 30м.	1
5	Бег на короткие дистанции: 60 м. Стартовое ускорение	1
6	Челночный бег 3x10м с низкого старта.	1
7	Техника бега на длинные дистанции.1000м	1
8	Кросс. Бег 1000м.	1
9	Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Элементы техники.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
12	Метание мяча на дальность с места	1
13	Метание мяча на дальность с места. Элементы техники	1
14	Метание мяча на дальность. Совершенствование техники выполнения.	1
15 - 16	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2
17 - 18	Ловля и передача баскетбольного мяча стоя на месте и в движении	2
19 - 20	Ведение мяча в движении с разной скоростью передвижения, в разных направлениях	2
21 - 22	Бросок мяча в корзину с места, после ведения	2
23 - 24	Игра по упрощенным правилам	2
25	История развития физической культуры в России.	1
26	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
27	Строевые упражнения в шеренге, колонне	1
28	Перестроения в шеренге, колонне на месте, в движении	1
29	Вис на согнутых руках.	1
30	Висы стоя, лежа; вис на согнутых руках ,прогнувшись, согнув ноги	1
31	Акробатическое упражнение: кувырок вперед. Техника выполнения.	1
32	Кувырок вперед.	1
33	Кувырок назад	1
34 - 35	Кувырок вперед назад слитно	2
36 - 38	Гимнастический мост из лежа, стоя	3
39 - 40	Акробатическая комбинация 1: мост лежа, опуститься, переворот в п. лежа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев	2
41 - 42	Акробатическая комбинация 2: кувырок вперед, кувырок назад в упор на коленях, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед	2
43 - 45	Составление акробатической комбинации из 3-4 элементов самостоятельно	3
46 - 47	Подвижные игры с элементами гимнастики	2
48 - 50	Прыжки на скакалке, упражнения в равновесии на бревне	3
51 -53	Лазанье по канату в три приема	3
54 - 56	Опорный прыжок через гимнастического козла	3
57	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж. Требования к одежде.	1
58	Передвижение скольльзящим шагом с палками	1
59	Техника двухшажного попеременного хода	1
60	Двухшажный попеременный ход	1
61 - 52	Одновременный одношажный ход	2
63 - 65	Техника подъема на склон «полуелочка», "елочка" спуск в основной, средней стойке	3
66	Торможение способом падения на бок.	1
67	Торможение "плугом"	1
68	Ходьба на лыжах до 1000 м	1
69 - 70	Эстафеты в передвижении на лыжах	2

71	Ловля и передача мяча в парах на месте и через сетку	1
72	Подача одной и двумя руками из-за головы через сетку	1
73	Подача одной рукой через сетку из зоны подачи.	1
74	Упражнения с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием, прием сверху и передача после набрасывания партнером	1
75	Упражнения с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием, прием снизу и передача после набрасывания партнером	1
76	Упражнения с мячом в парах: прием и передача мяча после подачи партнером	1
77 - 78	Игра в мини-волейбол с элементами волейбола	2
79	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Элементы техники.	1
80	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги": разбег, отталкивание.	1
81	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги": фаза полета, приземление	1
82	Тестирование скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с разбега	1
83	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": элементы техники	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": разбег, отталкивание	1
85	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": фаза полета, приземление	1
86	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием".	1
87 - 88	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги	2
89 - 90	Остановка мяча внутренней частью стопы	2
91	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
92	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
93	Техника бега на длинные дистанции.	1
94	6-минутный бег	1
95	Бег на развитие выносливости, 1000 м	1
96	Бег с низкого старта	1
97 - 98	Бег на короткие дистанции	2
99 - 100	Метание мяча на дальность	2
101 - 102	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	2