

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 58

Рабочая программа по курсу
физической культуры в 1,2,3,4 - классах
на 2022-2023 учебный год

Разработали программу:
Гучинский Б.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Быкодоров .С.А.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Галкина А.О.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Калининград
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
3. Примерной программы, на основе программы по предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального образования.
4. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373 (далее ФГОС НОО);
5. Письма министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 г. № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление,

творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих основных задач:

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
3. Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
4. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
5. Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
6. Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и

физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

1. Интересы учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

2. Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

1. Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

2. Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

1. Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

2. Простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые предметные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность,

взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и

отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся и методы контроля

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

Знать

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Уметь

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
-

Таблица оценок физической подготовленности учащихся

№	Контрольное упражнение (тест)	класс	Мальчики			Девочки		
			низкий	Средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 метров, сек.	1	7,5	6,5	5,6	7,6	6,6	5,8
		2	7,1	6,3	5,4	7,3	6,4	5,6
		3	6,8	6,1	5,1	7,0	6,2	5,3
		4	6,6	5,9	5,0	6,6	6,0	5,2
2	Челночный бег 3x10 метров, сек.	1	11,2	10,5	9,9	11,7	11,0	10,2
		2	10,4	9,8	9,1	11,2	10,6	9,7
		3	10,2	9,6	8,8	10,8	10,2	9,3
		4	9,9	9,2	8,6	10,4	9,9	9,1
3	Прыжок в длину с места, см.	1	100	125	155	90	120	150
		2	110	135	165	100	125	155
		3	120	145	175	110	135	160
		4	130	155	185	120	145	170
4	Наклон вперед из положения сидя, см.	1	1	4	9	2	7	11
		2	1	4	8	2	7	12
		3	1	4	8	2	7	13
		4	2	5	8	3	8	14
5	Подтягивания на перекладине, раз.	1	0	0	2	2	7	12
		2	0	0	3	3	8	14
		3	0	1	4	3	9	16
		4	0	2	5	4	10	18

Содержание учебного курса

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 физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные 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.

Подвижные игры

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

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

"Школа укрощения мяча"

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

летающего 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.

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 физкультурной 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.

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»

"Школа укрощения мяча"

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.

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 физкультурной 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.

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», «Метатели»

"Школа укрощения мяча"

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.

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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

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 укатись за два шага».

"Школа укрощения мяча"

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

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика 1-я четверть	16
1	Техника и тактика игры баскетбол. Правила игры.	1
2	Ведение мяча. ОФП.	1
3	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1
4	Передачи мяча: 2 руками от груди, 2 с отскоком от пола. Учебная игра.	1
5	Передачи мяча. ОФП	1
6	Бросок мяча в кольцо. Игра.	1
7	Флорбол. Техника и тактика игры.	1
8	Учебная игра	1
9	Урок- игра. Метание мяча в цель	1
10	Метание мяча на дальность Подвижная игра «Лисы и куры»	1
11	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
12	Прыжки на скакалке.	1
13	Прыжки в длину с места	1
14	Развитие выносливости.	1
15	Гладкий бег	1
16	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка	1
	Гимнастика с основами акробатики 2-я четверть	16
17	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатически упражнения	1
19	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатически упражнения	1
20	Общеразвивающие упражнения на гибкость.	1
21	Упражнения в висе и упорах.	1
22	Упражнения в висе и упорах.	1
23	Упражнения в лазании и перелезании.	1
24	Упражнения в лазании и перелезании.	1
25	Общеразвивающие упражнения с обручами	1
26	Общеразвивающие упражнения с мячами	1
27	Обучение перекатам в группировке	1
28	Развитие координационных способностей	1
29	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них на развитие гибкости.	1
30	Развитие координационных способностей	1
31	Упражнения на равновесие	1
32	Упражнения на равновесие	1

	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола 3-я четверть	20
33	Инструктаж по ТБ в игровом зале. «История развития баскетбола».	1
34	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов в стойке.	1
35	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1
36	Подвижные игры на развитие ловкости	1
37	Подвижные игры на развитие ловкости. Эстафеты	1
38	Подвижные игры на развитие скорости	1
39	Подвижные игры на развитие скорости.	1
40	Встречная эстафета	1
41	Эстафеты с предметами	1
42	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге	1
43	Игра «Предал – садись».	1
44	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.	1
45	Игра «Удочка прыжковая».	1
46	Эстафета с баскетбольными мячами.	1
47	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
48	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
49	Развитие координационных способностей	1
50	Развитие координационных способностей	1
51	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1
52	Подвижные игры с баскетбольными мячами.	1
	Легкая атлетика 4-я четверть	14
51	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.	1
52	Чередование бега и ходьбы.	1
53	Равномерный бег 2 мин.	1
54	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
55	Преодоление препятствий	1
56	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1
57	Высокий старт. Финальное усилие.	1
58	Развитие скоростно-силовых способностей	1
59	Метание мяча в цель.	1
60	Метание мяча на дальность.	1
61	Метание мяча на дальность.	1
62	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
63	Развитие силовых способностей и прыгучести	1

64	Прыжок в длину с места Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	1
65	Подвижные игры	1
66	Повторение пройденного Основы знаний.	1
	Итого	66

2 класс

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика 1-я четверть	16
1	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. «Физическая культура разных народов мира»	1
2	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения	1
3	Ходьба и бег. Высокий старт	1
4	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
5	Строевая подготовка. Челночный бег 3*10м.	1
6	Старты из различных исходных положений.	1
7	Эстафеты. Бег 60 метров	1
8	Эстафеты. Бег 60 метров	1
9	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
10	Прыжок в длину с места – тест.	1
11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
13	Метание мяча с места на дальность.	1
14	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	1
15	Гладкий бег. Преодоление препятствий.	1
16	Переменный бег. Эстафеты	1
	Гимнастика с основами акробатики 2-я четверть	16
17	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Акробатика. Строевые упражнения.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатически упражнения. Строевые упражнения.	1
19	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатически упражнения	1
20	Общеразвивающие упражнения на гибкость.	1
21	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1
22	Упражнения в висе и упорах. Строевые упражнения.	1
23	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1
24	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1
25	Упражнение в равновесии на бревне – учет.	1
26	Упражнения в лазании и перелезании.	1
27	Упражнения в лазании и перелезании.	1
28	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
29	Лазание по канату.	1
30	Развитие координационных способностей	1

31	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
32	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола	20
	3-я четверть	
33	Инструктаж по ТБ в игровом зале. «История развития баскетбола».	1
34	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов в стойке.	1
35	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1
36	Ловля и передача мяча на месте.	1
37	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1
38	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
39	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1
40	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1
41	Бросок мяча с места	1
42	Упражнения с мячом. Бросок мяча в шаге.	1
43	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1
44	Бросок мяча в кольцо.	1
45	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
46	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
47	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1
48	Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижные игры.	1
49	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1
50	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками	1
52	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1
	Легкая атлетика 4-я четверть	16
51	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.	1
52	Чередование бега и ходьбы. Прыжок в высоту с прямого разбега	1
53	Равномерный бег 3 мин.	1
54	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
55	Преодоление препятствий	1
56	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1

57	Переменный бег	1
58	Кросс по пересечённой местности без учёта времени.	1
59	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
60	Старты из различных исходных положений.	1
61	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1
62	Эстафеты. Бег 60 метров.	1
63	Метание мяча в вертикальную цель.	1
64	Метание мяча в вертикальную цель.	1
65	Прыжок в длину с места – тест.	1
66	Эстафеты. Совершенствование.	1
67	Эстафета 4x100 метров.	1
68	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1
	Итого	68

3 класс

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика 1-я четверть	16
1	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. «Физическая культура разных народов мира»	1
2	Упражнения на развитие скорости, прыжковые упражнения.	1
3	Высокий старт. Бег 30 метров с высокого старта.	1
4	Низкий старт. Старты из различных исходных положений.	1
5	Челночный бег 3*10 метров. Оздоровительная гимнастика. Подвижная игра.	1
6	Общеразвивающие физические упражнения на развитие прыгучести. Подвижная игра.	1
7	Прыжок в длину с места – тест.	1
8	Прыжок в длину с разбега – учет.	1
9	Метание мяча, техника выполнения.	1
10	Метания малого мяча в вертикальную цель. Метания малого мяча в горизонтальную цель.	1
11	Метания малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
12	Общеразвивающие физические упражнения на развитие прыгучести. Подвижная игра.	1
13	Подвижные игры «Физическая культура разных народов мира»	1
14	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий.	1
15	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
16	Переменный бег. Переменный бег	1
	Гимнастика с основами акробатики 2-я четверть	16
17	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.	1
18	Акробатика. Строевые упражнения.	1
19	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них на развитие гибкости.	1
20	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Акробатика. Строевые упражнения.	1
21	Гимнастические упражнения. «Мост». ОФП.	1
22	Элементы акробатического упражнения, «Мост» ОФП.	1

23	Организующие команды и приёмы. Равновесие. Висы.	1
24	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1
25	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1
26	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
27	Лазание и перелезание. Эстафеты.	1
28	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
29	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Кувырок вперед.	1
30	Работа по станциям. Эстафеты.	1
31	Кувырок назад	1
32	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола 3-я четверть	20
33	Инструктаж по ТБ в игровом зале. «История развития баскетбола».	1
34	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов в стойке.	1
35	Перемещение в стойке. Обучение передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком об пол.	1
36	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1
37	Отработка передачи мяча от груди двумя руками, от плеча одной. Обучение ведения мяча на месте, в движении.	1
38	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1
39	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в встречных колоннах.	1
40	Отработка ведения мяча на месте и в движении с заданиями. Техника броска в кольцо с места.	1
41	Бросок мяча с места.	1
42	Бросок мяча с шагом.	1
43	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест. Эстафеты с мячами	1
44	«История развития волейбола». Обучение передачи мяча от плеча одной рукой.	1

45	Передача мяча сверху двумя руками Передачи мяча от плеча одной рукой через сетку.	1
46	Обучение нижней подаче в волейболе.	1
47	Передача мяча сверху двумя руками .	1
48	Подбрасывание, набивание мяча над собой двумя руками. Подвижные игры.	1
49	Подача через сетку.	1
50	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1
51	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1
52	Учебная игра в пионербол.	1
	Легкая атлетика 4-я четверть	16
51	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.	1
52	Бег в чередовании с ходьбой. Наклон вперед из положения стоя.	1
53	Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3*10 метров.	1
54	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
55	Метание мяча в вертикальную цель.	1
56	Техника метания мяча на дальность.	1
57	Организующие команды и приемы. Беговые эстафеты. Метания малого мяча в цель.	1
58	Метание мяча с разбега – учет.	1
59	Прыжок в длину с места – тест.	1
60	Прыжок в длину с разбега	1
61	Эстафета 4x100 метров.	1
62	Эстафеты с предметами и без – сов-ние.	1
63	Беговые, прыжковые упражнения.	1
64	Беговые, прыжковые упражнения. Подвижные игры	1
65	Бег 500 метров. Эстафеты.	1
66	Беговые, прыжковые упражнения. Бег на выносливость.	1
67	Переменный бег до 1000 м. Игры на скорость.	1
68	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1
	Итого	68

4 класс

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика 1-я четверть	16
1	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. «Физическая культура разных народов мира»	1
2	Упражнения на развитие скорости, прыжковые упражнения.	1
3	Бег 30 метров с высокого старта, Поднимание туловища.	1
4	«Обувь и инвентарь для занятий», «Основные двигательные качества»	1
5	Беговые, прыжковые упражнения. Бег 500 м.	1
6	Челночный бег 3*10 метров. Оздоровительная гимнастика. Подвижная игра.	1
7	Наклон, вперед не сгибая колени. Развитие гибкости.	1
8	Подтягивание на перекладине. Эстафеты.	1
9	Метание мяча, техника выполнения.	1
10	Метания малого мяча в цель. ОФП.	1
11	Метания малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
12	Общеразвивающие физические упражнения на развитие прыгучести. Подвижная игра.	1
13	Подвижные игры «Физическая культура разных народов мира»	1
14	Упражнения на развитие скорости, прыжковые упражнения.	1
15	Прыжок в длину с места	1
16	Прыжки со скакалкой. Оздоровительная гимнастика. Эстафеты.	1
	Гимнастика с основами акробатики 2-я четверть	16
17	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.	1
18	«Правила питания, личной гигиены».	1
19	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них на развитие гибкости.	1
20	Общеразвивающие упражнения на гибкость. ОФП.	1
21	Гимнастические упражнения. «Мост». ОФП.	1
22	Элементы акробатического упражнения, «Мост» ОФП.	1
23	Организующие команды и приёмы. ОФП.	1
24	Элементы акробатического упражнения, группировка, перекаты, упоры. Организующие команды и приемы.	1

25	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Упражнение с обручем. Стойка на лопатках.	1
26	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
27	Работа по станциям. Эстафеты.	1
28	«Правила питания, личной гигиены».	1
29	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них на развитие гибкости.	1
30	Кувырок в перед.	1
31	Работа по станциям. Эстафеты.	1
32	Кувырок назад.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола 3-я четверть	20
33	Инструктаж по ТБ в игровом зале. «История развития баскетбола».	1
34	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов в стойке.	1
35	Перемещение в стойке. Обучение передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком об пол.	1
36	Общеразвивающие физические упражнения на силу рук и ног. Подвижная игра.	1
37	Отработка передачи мяча от груди двумя руками, от плеча одной. Обучение ведения мяча на месте, в движении.	1
38	Обучение ловли мяча на месте, в движении.	1
39	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в встречных колоннах.	1
40	Отработка ведения мяча на месте и в движении. Техника броска в кольцо с места.	1
41	Обучение броску мяча в кольцо с двух шагов.	1
42	Броски мяча в кольцо. Командные эстафеты с элементами баскетбола.	1
43	Эстафеты с мячами. «История развития волейбола».	1
44	Обучение передачи мяча от плеча одной рукой.	1
45	Передачи мяча от плеча одной рукой через сетку.	1
46	Обучение нижней подаче в волейболе.	1
47	Нижняя подача через сетку.	1
48	Подбрасывание, набивание мяча над собой двумя руками. Игра.	1
49	Обучение нижней прием мяча.	1

50	Обучение верхний прием мяча.	1
51	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1
52	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1
	Легкая атлетика 4-я четверть	16
51	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.	1
52	Челночный бег 3*10 метров. Наклон вперед из положения стоя.	1
53	Бег на выносливость до 500 м.	1
54	Разновидности прыжков. Метания малого мяча на дальность. ОФП.	1
55	Прыжки в длину с места.	1
56	Техника метания мяча на дальность.	1
57	Организующие команды и приемы. Беговые эстафеты. Метания малого мяча в цель.	1
58	Бег 30 м, поднятие туловища.	1
59	Бег 500 метров. Эстафеты.	1
60	Беговые, прыжковые упражнения. Бег на выносливость.	1
61	Переменный бег до 1000 м. Игры на скорость.	1
62	Обучение прыжка в длину с разбега.	1
63	Беговые, прыжковые упражнения.	1
64	Метание малого мяча на дальность	1
65	Круговая тренировка.	1
66	Подвижные игры	1
67	Работа по станциям.	1
68	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1
	Итого	68