

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №29»

**АДАптированная рабочая программа
по «Физической культуре»
(УМК «Школа России»)
для обучающихся с ЗПР
для 1-4 класса**

Составители:

учителя начальных классов
МКОУ «ООШ № 29»

Ердакова Оксана Николаевна

Павлов Владимир Алексеевич

д. Шумаки
2018

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

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

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

1 класс

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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения 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;
- 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

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.

➤ *Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

➤ в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

➤ *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», «Совушка», «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

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

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*— совершенствуют 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 быстрее», «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

Личностные результаты

➤ формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

➤ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

➤ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

➤ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

➤ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

➤ развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

➤ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

➤ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

➤ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

➤ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

➤ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

➤ определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

➤ – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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 перелезать 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, 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 хобах», «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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.

- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.
- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.
- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

Предвидеть последствия коллективных решений;

- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

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, наматах, 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», «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», «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 «Физическая культура» 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

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.

Лыжные гонки

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто 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.

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.

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.

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 вовремя 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 двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным-двушажным.

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», «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.

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 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».

III. Тематическое планирование 1 класс

Тема раздела	Количество часов
Легкая атлетика (подвижные игры)	22 часа
Техника безопасности на уроке л/а. Ходьба и бег. Беседа: «Возникновение физической культуры и спорта»	2
Бег на скорость 30,60м. Беседа: «Что такое физическая культура»	1
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
КДП – 30м.	1
Прыжки в длину.	2
Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». НРЭО	1
КДП – челночный бег.	1
Метание малого мяча	1
Бросок мяча на дальность. НРЭО	1
КДП – 60м.	1
Бег по пересеченной местности	1

Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	4
Чередование бега и ходьбы. Игры.	1
ОРУ. Игра «День и ночь»	1
Игры. Эстафеты.	1
Равномерный бег 7 минут. ОРУ в движении.	1
КДП – 1000м.	1
Гимнастика	20 часов
Техника безопасности на уроке гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1
Строевые упражнения.	1
КДП – строевые упражнения.	1
Совершенствование перестроений в колонны.	1
Разучивание стойки на лопатках.	1
Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
Мост. Игры.	1
КДП – мост, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
Висы. Беседа на тему «История Олимпийских игр». НРЭО.	3
ОРУ на гимнастической стенке.	1
Подвижные игры. НРЭО.	1
КДП – поднимание ног в висе.	1
КДП – акробатический комплекс.	1
Эстафеты с элементами акробатики.	1
Опорный прыжок и лазание по канату.	3
КДП – наклон вперед сидя.	1
Лыжная подготовка	23 часа
Подготовка лыж к сезону.	1
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание техники передвижения на лыжах.	1
Скользкий шаг.	2
Торможение плугом. Беседа на тему «Зимние виды спорта на олимпиаде в Сочи». НРЭО.	1
Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1
Попеременный двушажный ход	1
Одновременный двушажный ход.	1
Стойка лыжника.	1
Подъемы: «полуелочкой» и «лесенкой».	1
КДП – подъем «лесенкой».	1
Бег на выносливость.	1
КДП – подъем «полуелочкой».	1
Ходьба по пересеченной местности.	1
Игра «Быстрый лыжник».	1
КДП – 1000м.	1
Эстафеты.	3
КДП – поворот «поворот плугом».	1
Совершенствование техники скольжения без палок.	2
КДП – техника спусков.	1
Баскетбол	18 часов
Ведение баскетбольного мяча. НРЭО.	4
Ловля и передача мяча.	5
Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». НРЭО.	2
Игра в мини-баскетбол. НРЭО.	2
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	3
ОРУ. Игра «Снайперы».	1
Бег на скорость 30, 60м.	1
Легкая атлетика (спортивные игры)	16 часов
КДП – 30м.	1
КДП – 60м	1
Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». НРЭО.	1
Совершенствование тройного прыжка с места.	1
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1

Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	3
Строчные команды.	2
Прыжки со скакалкой.	1
Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	1
Чередование бега и ходьбы.	1
Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше». НРЭО.	1
КДП – 200м.	1
Игры. Эстафеты.	1
ИТОГО	99 часов

2 класс

Тема раздела	Количество часов
Легкая атлетика	22 часа
Техника безопасности на уроке л\а. Ходьба и бег.	1
Ходьба и бег. Упражнения для формирования осанки.	1
Бег на скорость. Встречная эстафета.	1
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
КДП – 30м. Подвижные игры	1
Прыжки в длину.	1
Тройной прыжок с места.	1
Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
КДП – челночный бег.	1
Метание малого мяча в цель.	1
Бросок мяча на дальность. Беседа на тему «Олимпийская символика».	1
КДП – 60м.	1
Бег по пересеченной местности	1
Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1
Чередование бега и ходьбы.	1
Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	1
КДП – 200м.	1
Круговая тренировка.	1
ОРУ. Прыжки на скакалке.	1
Развитие выносливости. Игра «На буксире».	1
Развитие выносливости. Беседа на тему «Рио 2016».	1
КДП – 1000м.	1
Гимнастика	20 часов
Техника безопасности на уроке гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1
Акробатика. Строчные упражнения.	1
КДП – строчные упражнения.	1
Совершенствование перестроений в колонны.	1
Разучивание стойки на лопатках.	1
Мост. Стойка на лопатках.	1
Строчные упражнения	1
Мост, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
Беседа на тему «История Олимпийский игр».	1
Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте.	1
Вис прогнувшись, эстафета.	1
Подвижные игры.	1
КДП – поднимание ног в висте.	1
КДП – акробатический комплекс.	1
Эстафеты с элементами акробатики.	1
Совершенствование техники прыжка через скакалку.	1
КДП – наклон вперед сидя.	1
Развитие гибкости.	1
Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
Лыжная подготовка	23 часа

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание техники передвижения на лыжах.	1
Скользкий шаг. Совершенствование техники скользкого шага. Беседа по теме «Зимние виды спорта»	3
Торможение плугом. Беседа на тему «Зимние виды спорта на олимпиаде в Сочи».	1
Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход	1
Стойка лыжника	1
Подъемы: «полуелочкой» и «лесенкой».	1
КДП – подъем «лесенкой».	1
Бег на выносливость.	1
КДП – подъем «полуелочкой».	1
Ходьба по пересеченной местности.	1
Игра «Быстрый лыжник».	1
КДП – 1000м.	1
Эстафеты.	1
КДП – поворот «поворот плугом».	1
Совершенствование техники скольжения без палок.	1
КДП – техника спусков.	1
Совершенствование техники скольжения без палок.	1
Лыжная эстафета.	2
Баскетбол	18 часов
Ведение баскетбольного мяча.	1
Ловля и передача мяча.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
Игра в мини-баскетбол.	1
Мини-баскетбол.	1
Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1
Ловля и передача мяча в квадрате.	1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
Бег на скорость 30, 60м.	1
Легкая атлетика	19 часов
КДП – 30м.	1
КДП – 60м	1
Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
Совершенствование тройного прыжка с места.	1
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Метание теннисного мяча на дальность на точность.	1
Метание набивного мяча. Игра «Невод».	1
Метание мяча в горизонтальную цель.	1
Строевые команды.	1
КДП – строевые команды.	1
Прыжки со скакалкой.	1
Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	1
Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1
Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	2
Круговая тренировка.	1
ОРУ на месте. Игра «На буксире».	1
Кросс 1км.	1

Эстафеты.	1
Итого	102 часа

3 класс

Тема раздела	Количество часов
Легкая атлетика	22 часа
Техника безопасности на уроке л\а. Ходьба и бег.	1
Ходьба и бег. ОРУ Развитие координации. Под. Игра .	1
Развитие быстроты Бег 30 м.	1
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
Развитие быстроты КДП 30м	1
Строевые упражнения.ОРУ. Русские народные игры.	1
Прыжок в длину с места.	1
КДП Прыжок в длину. Игра «Волк во рву».	1
КДП – челночный бег. Русские народные игры .	1
Метание малого мяча	1
Развитие выносливости. Встречная эстафета.	1
Строевые упражнения ОРУ. Русские народные игры.	1
Развитие быстроты КДП 60м	1
Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1
Строевые упражнения ОРУ Русские народные игры.	1
Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
ОРУ. Игра «День и ночь»	1
Игры. Эстафеты.	1
Равномерный бег 7 минут. ОРУ в движении.	1
Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
Развитие выносливости.	1
КДП – 1000м.	1
Гимнастика	20 часов
Техника безопасности на уроке гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1
Строевые упражнения.	1
КДП – строевые упражнения.	1
Совершенствование перестроений в колонны.	1
Разучивание стойки на лопатках.	1
Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1
Мост. Игры.	1
КДП – мост, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
Висы. Беседа на тему «История Олимпийский игр».	1
Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
ОРУ на гимнастической стенке.	1
Вис прогнувшись, эстафета.	1
Подвижные игры.	1
КДП – поднятие ног в виси.	1
КДП – акробатический комплекс.	1
Эстафеты с элементами акробатики.	1
Опорный прыжок и лазание по кату.	1
КДП – наклон вперед сидя.	1
Совершенствование опорного прыжка, лазания по канату.	1
КДП - опорный прыжок.	1
Лыжная подготовка	23 часа
Основные требования к одежде и обуви во время занятий .Требования к температурному режиму.	1
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание техники передвижения на лыжах.	1
Попеременный душной ход без палок.	2
Торможение плугом. Беседа на тему «Зимние виды спорта на олимпиаде в Сочи».	1
Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1

Попеременный двушажный ход	1
Одновременный двушажный ход.	1
Стойка лыжника.	1
Подъемы: «полуелочкой» и «лесенкой».	1
КДП – подъем «лесенкой».	1
Бег на выносливость.	1
КДП – подъем «полуелочкой».	1
Ходьба по пересеченной местности.	1
Игра «Быстрый лыжник».	1
КДП – 1000м.	1
Эстафеты.	1
КДП – поворот «поворот плугом».	1
Совершенствование техники скольжения без палок.	1
КДП – техника спусков.	1
Совершенствование техники скольжения без палок.	1
Игра – эстафета « Кто самый быстрый»	1
Лыжная эстафета.	1
Баскетбол	18 часов
Ведение баскетбольного мяча.	1
Ловля и передача мяча.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ловля и передача мяча в кругу.	1
Игра в мини-баскетбол.	1
Игра в мини-баскетбол.	1
Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
ОРУ. Игра «Снайперы».	1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1
Ловля и передача мяча в квадрате.	2
Бег на скорость 30, 60м.	1
Легкая атлетика	16 часов
Развитие быстроты КДП – 30м.	1
Развитие быстроты КДП – 60м	1
Строевые упражнения ОРУ . Русские народные игры.	1
Совершенствование тройного прыжка с места.	1
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Строевые упражнения. ОРУ. Русские народные игры.	1
Метание набивного мяча. Игра «Невод».	1
Метание мяча в горизонтальную цель.	1
Строевые команды.ОРУ Русские народные игры.	1
КДП – строевые команды.	1
Прыжки со скакалкой.	1
Строевые команды ОРУ Русские народные игры.	1
Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	1
Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	1
Строевые упражнения ОРУ Русские народные игры	1
Игры. Эстафеты.	1
Круговая эстафета.	1
Русские народные игры.	1
Эстафеты с различными предметами.	1
РЕЗЕРВ	3 часа
Итого	102 часа

4 класс

Тема раздела	Количество часов
Легкая атлетика	22 часа
Бег. Техника безопасности. Ходьба и бег.	1
Бег на короткие дистанции. ОРУ. Развитие координации	1
Развитие быстроты. Бег 30 м	1
Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1
КДП-30м. Развитие быстроты.	1
Строевые упражнения. ОРУ. Русские народные игры.	1
Прыжок в длину с места.	1
КДП - прыжок в длину с места. Игра	1
Метание малого мяча в цель.	1
КДП – челночный бег.	1
Строевые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Встречная эстафета	1
Развитие выносливости.	1
Строевые упражнения. ОРУ. Русские народные игры.	1
Развитие быстроты. КДП-60м.	1
Развитие выносливости. Игры.	1
Строевые упражнения. ОРУ. Русские народные игры.	1
Развитие выносливости.	1
ОРУ с гимнастическими палками.	1
Равномерный бег. ОРУ в движении.	1
Развитие выносливости. Игры.	1
Развитие выносливости.	1
КДП-1000м.	1
Гимнастика	20 часов
Техника безопасности на уроке гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1
Строевые упражнения на формирования осанки. Подвижные игры	1
КДП – строевые упражнения.	1
Совершенствование перестроений в колонны.	1
Разучивание стойки на лопатках.	1
Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
Упражнения на развитие ловкости и координации. Игры	1
КДП – мост, кувырок назад, стойка на лопатках. Акробатические элементы	1
Висы. Беседа на тему «История развития гимнастики».	1
Прыжки через скакалку различными способами. Эстафеты.	1
ОРУ на гимнастической стенке.	1
Вис прогнувшись. Эстафета.	1
Подвижные игры.	1
КДП – поднятие ног в вися.	1
КДП – акробатический комплекс.	1
Эстафеты с элементами акробатики.	1
Совершенствование техники прыжка через скакалку различным способом.	1
КДП – наклон вперед сидя.	1
Развитие гибкости.	1
Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
Лыжная подготовка	23 час
Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму.	1
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание техники передвижения на лыжах.	1
Попеременный двухшажный ход без палок.	2
Торможение плугом. Беседа на тему «Зимние виды спорта на олимпиаде в Сочи».	1
Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход.	1
Стойка лыжника.	1
Подъемы: «полуелочкой» и «лесенкой».	1

КДП – подъем «лесенкой».	1
Бег на выносливость.	1
КДП – подъем «полуелочкой».	1
Ходьба по пересеченной местности.	1
Игра «Быстрый лыжник».	1
КДП – 1000м.	1
Эстафеты.	1
КДП – поворот «поворот плугом».	1
Совершенствование техники скольжения без палок.	1
КДП – техника спусков.	1
Совершенствование техники скольжения без палок.	1
Игра – эстафета « Кто самый быстрый»	1
Лыжная эстафета.	1
Баскетбол	18 часов
Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости.	1
Ловля и передача мяча.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ловля и передача мяча в кругу.	1
Игра в мини-баскетбол.	2
Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
ОРУ. Игра «Снайперы».	1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1
Ловля и передача мяча в квадрате.	2
Бег на скорость 30, 60м.	1
Легкая атлетика	19 часов
Развитие быстроты КДП – 30м.	1
Развитие быстроты КДП – 60м	1
Строевые упражнения ОРУ . Русские народные игры	1
Совершенствование тройного прыжка с места.	1
Прыжок в длину с разбега.	1
Развитие скоростных качеств. ОРУ. Русские народные игры.	1
Развитие физических качеств. Игра	1
Метание мяча в горизонтальную цель.	1
Развитие быстроты. ОРУ Русские народные игры.	1
КДП – строевые команды.	1
Прыжки со скакалкой.	1
Развитие скоростных качеств. Русские народные игры	1
Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	1
Равномерный бег 6 мин. Игра	1
Развитие выносливости. Русские народные игры	1
Полоса препятствий.	1
Круговая эстафета.	1
Русские народные игры	1
Эстафеты с различными предметами.	1
Итого	102 часа