


Приложение №1

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Тайдаковский»  
Ясногорского района Тульской области

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 А.А.Голубева  
от «30» августа 2017г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «30» августа 2017г.

Утверждаю  
Директор  
 Я.П.Подгаевский  
приказ №113  
от «31» августа 2017г.



## Рабочая программа по физической культуре

1-4 классы

составлена на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А.П.Матвеева,  
изд. Москва «Просвещение» 2017-2020г.г.

Составители программы:  
Сычёва Татьяна Евгеньевна,  
Боровлёва Алёна Андреевна,  
учителя начальных классов

д.Тайдаково

2017 год



## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;
- с требованиями основной образовательной программы МОУ «ЦО Тайдаковский»;
- с рекомендациями авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А.П.Матвеева;
- с возможностями УМК «Перспектива»;
- с учебным планом МОУ «ЦО Тайдаковский».

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.

**Цель физического воспитания:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса**

Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь

широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в первом классе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане МОУ «ЦО Тайдаковский». Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* □ одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* □ осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край; формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
- 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**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы 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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Подвижные игры**

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

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

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

**На материале раздела «Спортивные игры»:**



**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

##### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

##### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Таблица 1**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

## **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.**

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

##### **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

##### **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

**Таблица 2**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14— 16	8—13	5—7	13— 15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143— 150	128—142	119— 127	136— 146	118— 135	108— 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0— 5,8	6,7—6,1	7,0— 6,8	6,2— 6,0	6,7— 6,3	7,0— 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 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.

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

Поворот переступанием.

##### **Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

##### **На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

##### **иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

##### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

**Таблица 3**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150	131	120	143—	126	115—
	160	149	130	152	142	125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	6,3	6,6	6,3—	6,5	6,8—
	5,6	5,9	6,4	6,0	5,9	6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.0	5.3	6.00	6.00	6.30	7.00
	0	0				
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.0	8.3	9.00	8.30	9.00	9.30
	0	0				



## **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 укатись за два шага».

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

**На материале спортивных игр:**

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

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### **На материале раздела «Легкая атлетика»**

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

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

#### **На материале раздела «Лыжные гонки»**

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

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

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

#### иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

**Таблица 4**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в				18	15	10

висе лежа согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

### **Экологическое воспитание на уроках физической культуры**

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках

физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

- 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».
- 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».
- 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».
- 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

### *Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности*

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А.П.Матвеева. М.: Просвещение. 2011г.

Матвеев А.П., « Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2011 год.

Матвеев А.П., « Физическая культура». 2 класс. М.: Просвещение. 2011 год

Матвеев А.П.. Физическая культура. 3-4 класс. М.: Просвещение.2011 год

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### **Спортивное оборудование:**

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.

10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Аптечка.

### **Интернет-ресурсы:**

Режим доступа :<http://www.prosv.ru>

### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, ноутбук, проектор

### **Экранно–звуковые пособия:**

Аудиозаписи, презентации

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Система контроля по классам

Физическая культура	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Мониторинг	1	1	1	1
Годовая контрольная работа	1	1	1	1

### Тематическое планирование – 1 класс (99 часов)

№	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Введение понятия «физическая культура» (48 часов)</b>		
1	Содержание и значение уроков физической культуры. Представление о правилах поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке. Игра «Салки-догонялки»	1
2	Высокий и низкий старт. Первоначальное представление о технике выполнения низкого старта. Игра «Салки-догонялки»	1
3	Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время) Представление о технике высокого старта. Игра «Змейка»	1
4	Тестирование челночного бега 3*10 метров ( на время) Первоначальное представление о технике	1



	выполнения челночного бега. Игра «Салки-догонялки»	
5	Прыжки вверх и в длину с места. Расчет по порядку; техника прыжков вверх и в длину с места. Игра «Смена мест».	1
6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Представление о пользе занятий физической культурой. Игра «Пройди бесшумно»	1
7	Метание малого мяча на дальность. История возникновения Олимпийских игр. Игра «Пингвины с мячом»	1
8	Метание малого мяча (тестирование). Физическая культура как средство физического развития и физической подготовки человека. Игра «Не оступись»	1
9	Прыжок в длину с места (тестирование) Упражнения под заданный ритм и темп. Игра «Пятнашки»	1
10	Режим дня и личная гигиена человека. Первичное представление о правилах гигиены. Игра «Кто быстрее»,	1
11	Развитие выносливости. Способы развития выносливости. Игра «Волк во рву».	1
12	Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Наиболее эффективный ритм и темп бега. Игра «Салки на болоте»	1
13	Русские народные подвижные игры и их значение в истории развития нашей страны. Игры «Горелки», «Рыбки»	1
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Брось — поймай»	1
15	Принципы построения и проведения утренней зарядки. Тестирование подъема туловища за 30 секунд из положения лежа. Игры «Раки», «Тройка»	1
16	Тестирование вися на перекладине. Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Игра «Тройка»	1
17	Перекаты и группировка. Техника выполнения перекатов. Игра «Не урони мешочек»	1
18	Кувырок вперед и правила его выполнения. Принципы проведения круговой тренировки. Игра «Быстро по местам»	1
19	Техника выполнения упражнения «Стойка на лопатках» Повторение кувырка вперед. Игра «К своим флажкам»	1
20	Акробатические упражнения. Техника выполнения упражнения «Мост»	1
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Перестроение в две шеренги. Игра на внимание «Кто быстрее схватит»	1

22	Упражнения акробатики у стены. Упражнения, развивающие координацию и упражнения в полосе препятствий	1
23	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование) Самостоятельное проведение упражнений зарядки	1
24	Выполнение упражнений в равновесии «Цапля», «Ласточка»; поворотов на месте, направо, налево, кругом. Игра «Волк во рву»	1
25	Упражнения для развития координации и равновесии. Строевые команды: «Повороты на месте!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	1
26	Физкультминутки в учебном процессе. Маршировка или упражнения с мячом под стихотворное сопровождение	1
27	Упражнения акробатики, упражнения для развития гибкости, упражнения, способствующие развитию внимания. Игра «Третий лишний».	1
28	Лазанье по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырка вперед. Правила выполнения круговой тренировки	1
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Виды спорта и спортивные игры	1
30	Упражнения в парах. Представление о значении закаливания для укрепления здоровья и о способах закаливания.1	1
31	Упражнения у гимнастической стенки. Выполнение общеразвивающих упражнений у снарядов	1
32	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки	1
33	Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время) Различные перемещения на гимнастической скамейке	1
34	Подъем туловища за 30 секунд (тестирование) Выполнение кувырка вперед, перекатов на спине в группировке.	1
35	Лазанье по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения «Стойка на лопатках» и «Мост»	1
36	Полоса препятствий. Выполнение размыкания и смыкания приставным шагом в шеренгах. Игра «Кто быстрее»	1
37	Лазание по канату. Упражнения разминки с гимнастическими палками	1
38	Вращение обруча. Выполнение упражнений разминки с обручами	1
39	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости; выполнение шпагатов. Лазанье по гимнастической стенке и перелазание разными способами. Игра «Точно в мишень»	1
40	Лазанье по канату и гимнастической стенке. Повторение выполнения шпагатов. Игра «Кто быстрее»	1
41	Упражнения для развития равновесия и координации; упражнения для развития гибкости.	1

42	Игровые упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами	1
43	Преодоление полосы препятствий. правила безопасного выполнения упражнений, игровые упражнения на скамейке. Игра «Кто быстрее»	1
44	Упражнения в парах. Выполнение ранее выученных упражнений в парах. Игра «Не отступись»	1
45	Выполнение сложного варианта полосы препятствий. Акробатические упражнения и ОРУ на скамейке.	1
46	Прыжки с обручем и со скакалкой. Прыжки на обеих ногах разными способами. Лазанье по канату	1
47	Самостоятельное проведение подвижных игр. Лазанье по канату. Игра «Бой петухов»	1
48	Веселые старты. Физические упражнения в команде. Соблюдение правил безопасности. Игра «Пройди бесшумно»	1
<b>Раздел 2. Зимние виды спорта. Лыжи (12 часов)</b>		
49	Основная стойка на лыжах. Безопасное обращение с лыжами. Шаги на лыжах без палок. Игра «День и ночь»	1
50	Техника ступающего шага на лыжах без палок. Движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	1
51	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток. Закрепление умения двигаться на лыжах в колонне. Игра «День и ночь»	1
52	Техника скользящего шага на лыжах без палок. Поворот переступанием. Игра «Охотники и олени»	1
53	Техника спуска в основной стойке на лыжах, положение «полуприсед» на лыжах, дистанция при спуске на лыжах	1
54	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. Выполнение спуска в полуприседе. Игра «Охотники и олени»	1
55	Техника торможения падением на лыжах. Выполнение подъема на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Встречная эстафета»	1
56	Техника ступающего шага с палками на лыжах. Правила надевания лыжных палок и техника работы рук. Игра «Охотники и олени»	1
57	Техника скользящего шага с палками на лыжах. Движение руками при движении на лыжах. Игра «Встречная эстафета»	1
58	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах. Скоростно-силовые качества в процессе выполнения движения на лыжах	1
59	Движение «змейкой» на лыжах с палками. Передвижение на лыжах разными способами. Игра «Встречная эстафета»	1

60	Контрольный урок по лыжной подготовке. Развитие скоростно- силовых качеств	1
<b>Раздел 3. Упражнения с мячами (12 часов)</b>		
61	Общеразвивающие упражнения с мячами. Броски и ловля малого мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	1
62	Броски и ловля мяча в парах на месте и продвижении. Участие в командном действии. Игра «К своим флажкам»	1
63	Разновидности бросков мяча одной рукой. Техника выполнения бросков мяча разными способами. Игра «Брось — поймай»	1
64	Упражнения с мячами у стены. Броски и ловля малого мяча у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
65	Самостоятельное ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1
66	Броски мяча в кольцо способом «Снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1
67	Броски мяча в кольцо способом «Сверху». Подвижная игра «Горячая картошка»	1
68	Броски мяча в кольцо разными способами. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1
69	Выполнение бросков в паре на месте и продвижении. Броски мяча через сетку	1
70	Броски набивного мяча из-за головы и от груди. Игра «Вышибалы маленькими мячами»	1
71	Броски набивного мяча (тестирование) Ловкость и координация движений	1
72	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	1
<b>Раздел 4. Акробатика( 14 часов)</b>		
73	Акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок назад	1
74	Стойка на голове. Выполнение упражнений поточным методом	1
75	Общеразвивающие упражнения в группах. Упражнение с гантелями, с гимнастическими палками	1
76	Стойка на руках у стены. Бег в колонне разными способами	1
77	Комбинации акробатических упражнений в различных сочетаниях. Упражнение круговой тренировки	1
78	Упражнения в упоре на руках. Развитие координации движений. Подвижная игра «Пустое место»	1
79	Тестирование прыжка в длину с места. Бег и прыжки в различных сочетаниях. Скоростно-силовые навыки и координация движений.	1
80	Повторение акробатических упражнений. Развитие силовых качеств и координации движений	1
81	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа. Развитие гибкости и координации движений	1
82	Акробатические упражнения для развития равновесия. Серия акробатических упражнений	1
83	Упражнения с гантелями. Серия акробатических упражнений в различных сочетаниях	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Бег и прыжки в различных сочетаниях. Развитие гибкости, внимания и координации движений	1

85	Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд. Броски и ловля малого мяча; подвижная игра «Вышибалы»	1
86	Игры и эстафеты с элементами акробатики. Игра «Велосипедисты» Эстафеты по правилам безопасности	1
<b>Раздел 5. Выносливость и ее развитие (13 часов)</b>		
87	Представление о понятии «выносливость» и способах ее развития. Развитие выносливости	1
88	Понятие о беге на короткие дистанции и его значение в формировании скоростных качеств. Развитие скоростных качеств	1
89	Прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности. Бег с барьерами. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
90	Понятие о прыжке через барьер и правилах его выполнения. Тестирование прыжка в длину с места	1
91	Бег на 30 метров. Бег из положения низкого старта. Развитие координации движений	1
92	Тестирование бега на 30 метров. Бег и прыжки в различных сочетаниях. Ходьба и бег «змейкой» и «по спирали»	1
93	Метание малого мяча на дальность и в цель. Развитие внимания во время выполнения заданий	1
94	Тестирование метания малого мяча (мешочек) на дальность. Длительный бег для развития выносливости.	1
95	Нахождение и подсчет пульса до и после нагрузки. Техника выполнения челночного бега	1
96	Тестирование челночного бега 3*10 метров. Развитие координации движений	1
97	Игра в пионербол. Выполнение бросков и ловли мяча по определенным правилам	1
98	Выполнение упражнений круговой тренировки. Развитие координации движений	1
99	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. Формирование ловкости, координации, меткости, скоростных качеств	1

### Тематическое планирование – 2 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (35 час)</b>		
1	<b>I четверть –27 часов</b> Вводный инструктаж. Основы знаний о физкультурной деятельности. Подвижные игры	1

2	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Подвижные игры	1
3	Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня. Подвижные игры	1
4	<i>Лёгкая атлетика</i> Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место»	1
5	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1
6	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»	1
7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»	1
8	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперёд. Игра «Мышеловка»	1
9	Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»	1
10	Беговые упражнения. Игра «Третий лишний»	1
11	Бег с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»	1
12	Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1
13	Беговые упражнения.	1
14	Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты	1
15	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»	1
16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1
17	Броски большого мяча на дальность. Игра «Мяч соседу»	1
18	Броски большого мяча. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»	1
20	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1
21	Урок – соревнование. Эстафеты	1

22	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники - спортсмены»	1
23	Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Игра «Море волнуется»	1
24	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	1
25	Подвижные игры. Игра «Волна».	1
26	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай, чей голос»	1
27	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	1
28	Спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1
29	Волейбол. Знания о физической культуре. История возникновения Олимпийских игр.	1
30	Волейбол. Игра «Передача мяча». Способы физкультурной деятельности. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	1
31	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1
32	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	1
33	Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»	1
34	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»	1
35	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1
<b>Раздел «Гимнастика» (13 час)</b>		
36	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».	1
37	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»	1
38	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров»	1

39	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»	1
40	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»	1
41	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты»	1
42	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекаты – поле»	1
43	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1
44	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники- спортсмены»	1
45	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	1
46	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка»	1
47	<i>Спортивные игры.</i> Баскетбол. Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	1
48	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	1
<b>Раздел «Лыжная подготовка» (21 час)</b>		
49	<i>Лыжная подготовка.</i> Вводный инструктаж. Ознакомление с правилами безопасности на лыжах.	1
50	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1
51	Лыжные гонки. Игра «Проехать через ворота»	1
52	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1
53	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1
54	Лыжные гонки. Спуски с горки. Игра «Спуск с поворотом»	1
55	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1
56	Лыжные гонки. Подъёмы на горку. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1
57	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
58	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1



59	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1
60	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1
61	Виды торможения: «плугом» и упором	1
62	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1
63	Техника передвижения на лыжах.	1
64	Спуски и подъёмы.	1
65	Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение.	1
66	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием.	1
67	Передвижение на лыжах.	1
68	Передвижение на лыжах. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
69	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1
<b>Раздел «Спортивные игры» (23 час)</b>		
70	<i>Спортивные игры.</i> Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1
71	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1
72	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1
73	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1
74	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	1
75	Волейбол. Игра «Неудобный бросок»	1
76	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1
77	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1
78	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1
79	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	1
80	Гимнастика. Лазанье.	1

81	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату.	1
82	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1
83	Гимнастика. Аакробатические комбинации	1
84	Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	1
85	Гимнастические упражнения прикладного характера	1
86	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1
87	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1
88	Футбол. Ведение мяча. Игра «Вышибала»	1
89	Футбол. Ведение мяча между стоек. Игра «Липкий мяч»	1
90	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд»	1
91	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой»	1
92	Подвижные игры. Эстафеты.	1
<b>Раздел «Лёгкая атлетика»(10 час)</b>		
93	<i>Легкая атлетика.</i> Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости.	1
94	<i>Легкая атлетика.</i> Преодоление полосы препятствия.	1
95	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину с разбега.	1
96	Подвижные игры на материале гимнастики	1
97	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1
98	Подвижные игры. Эстафеты.	1
99	Подвижные игры разных народов	1
100	Подвижные игры на материале гимнастики	1
101	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1
102	Итоговый урок Подвижные игры разных народов	1

### Тематическое планирование – 3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика( 25 часов)</b>		
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Учить технике высокого старта.	2
2	Закрепить высокий старт. Прыжок в длину с места – КДП.	1
3	Совершенствовать высокий старт. Бег 30м. Учить разбегу в прыжках в длину.	2
4	Учить технике метания мяча. Закрепить разбег в прыжках в длину. Высокий старт (учёт)	1
5	Закрепить технику метания мяча. Совершенствовать разбег в прыжках в длину.	2
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 6мин.	2
7	Метание мяча на результат. КДП – наклон вперед. Подвижная игра.	1
8	Комплекс УГГ. КДП – подтягивание. Подвижная игра.	2
9	Учить метанию мяча в цель с 6м. Игра «Салки на время».	1
10	Учить передаче мяча снизу двумя руками. Закрепить технику метания мяча в цель.	2
11	Учить ведению мяча на месте. Закрепить передачу мяча снизу двумя руками.	2
12	Учить перестроению из одной шеренги в две. Сов- ть передачи мяча.	1
13	Учить ведению мяча в шаге. Передачи мяча двумя руками снизу. Перестроение.	2
14	Учить преодолению препятствий. Ведение мяча в движение.	1
15	Ведение мяча на месте и в движении. Тренировка в подтягивании.	1
16	Совершенствовать технику и развитие силы при подтягивании. Совершенствовать ведение мяча в эстафетах.	1
17	Подтягивание. Игры, эстафеты с преодолением препятствий .	1
<b>Раздел 2. Гимнастика (21 час)</b>		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Фигурная маршировка. Повторение акробатических упражнений.	1
19	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырки вперед.	2
20	Учить стойке на лопатках .Лазание по канату.	1

21	Учить мост из положения лёжа. Совершенствовать акробатические упражнения.	2
22	Кувырки вперёд- контроль. Закрепить мост. Игра- эстафета.	2
23	Проверка выполнения стойки на лопатках, мост. Упражнения в равновесии.	2
24	Лазание по канату. Игра с преодолением препятствий.	1
25	Строевые упражнения. Совершенствовать упражнения в равновесии.	1
26	Учить соединению акробатических элементов. Лазание по канату.	1
27	Строевые упражнения. Учёт по шестиминутному бегу.	2
28	Перестроения. Повторить акробатическое соединение. Игра.	1
29	Совершенствовать акробатическое соединение. Прыжок в длину с места. Подтягивание.	2
30	Проверка акробатического соединения. Лазание по канату. Челночный бег 3x10м.	2
31	Тестирование на гибкость. Игра с элементами гимнастики.	1
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка (19 часов)</b>		
32	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Учить поворотам на месте. Прохождение 1000м.	1
33	Совершенствовать скользящий шаг. Повторить ступающий шаг.	2
34	Учёт техники скользящего шага. Спуск и подъём на склон.	1
35	Учить торможению «плугом». Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке.	2
36	Торможение «плугом». Повороты на месте переступанием. Прохождение 1500м.	2
37	Учить подъёму «лесенкой». Совершенствовать торможение «плугом». Р.К. Лыжный спорт в районе.	1
38	Совершенствовать технику и скорость подъёма на склон и спуск. Торможение «плугом» - учёт.	2
39	Повторить скользящий шаг. Игра «Вызов номеров» с дистанцией 50м. Пройти дистанцию до 2км.	2
40	Повторение пройденного материала.	2
41	Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение дистанции 2км	2
42	Повторение содержания предыдущего урока. Контрольный урок. Прохождение 1000м на время.	1
43	Контрольный урок. Прохождение 1000м на время.	1
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (37 часов)</b>		
44	Учить прыжку в высоту с 3-х шагов разбега под углом 30-40°.	2
45	Закрепить прыжок в высоту. Преодоление препятствий. Игра «День и ночь».	2
46	Прыжок в высоту - уточнить толчковую ногу. Разучить игру «Охотники и утки».	2

47	Совершенствовать прыжок в высоту. Преодоление препятствий.	2
48	Прыжок в высоту-результат. Игра «Заяц без логова».	1
49	Игры разученные на уроках. Итоги четверти.	2
50	Правила дыхания при ходьбе и беге. Совершенствовать строевые упражнения. Игра. Р.К. Русские народные игры.	1
51	Учить преодолению препятствий. Игра «Охотники и утки».	2
52	Учить замаху руки из-за спины через плечо при метании мяча в цель. Игра-эстафета с обручами.	1
53	Закрепить замах при метании мяча в цель. Игра «Охотники и утки»	2
54	Учить положениям тела при высоком старте. Совершенствовать метание мяча в цель.	2
55	Закрепить технику высокого старта. Техника метания мяча в цель – учёт.	1
56	Стартовый разбег. Ведение мяча в движении. Игра.	2
57	Высокий старт – учёт. Бег в медленном темпе до 2мин. Подтягивание.	1
58	Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Познакомить с правилами игры «Перестрелка».	2
59	Учить метанию мяча на дальность с места. Учёт бега 3х10м. Закрепить правила игры «Перестрелка».	2
60	Закрепить метание мяча на дальность. Тестирование - прыжок в длину с места. Бег до 3мин.	2
61	Учить прыжку в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча на дальность. Учёт бега 30м	1
62	Метание мяча – учёт. Закрепить прыжок в длину с разбега. Бег в чередовании с ходьбой до 3-4мин.	2
63	Эстафеты. Бег 60 м. Тест – шестиминутный бег.	1
64	Тест на гибкость. Игра «Перестрелка».	2
65	Игра «Перестрелка». Подведение итогов за год.	2

## Тематическое планирование – 4 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика -14 часов</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Виды ходьбы. Высокий старт	1
2-3	Стартовый разгон. Разновидность ходьбы и бега ОРУ.	2
4-5	Техника прыжка в длину с разбега. Бег на скорость 30 м, 60 м.	2
6-7	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых навыков	2
8	Прыжок в длину способом согнув ноги	1
9-10	Метание малого мяча	2
11-12	Оздоровительный урок. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой	2
13-14	Совершенствование ведения, передачи, ловли, броска по кольцу	2
<b>Спортивные игры – 12 часов</b>		
15	Совершенствование навыков баскетболиста	1
16	Основная стойка баскетболиста	1
17-18	Основная стойка баскетболиста и основные передвижения с мячом. Совершенствование передачи и ловли мяча в парах и тройках	2
19	Совершенствование передачи и ловли мяча в парах и тройках.	1
20	Совершенствование передачи и ловли мяча в парах и тройках в движении.	1
21	Обучение действиям в защите без мяча.	1
22	Обучение действиям в нападении с мячом.	1
23	Обучение действиям в защите без мяча. Обучение действиям в нападении с мячом.	1
24	Передвижение игрока в защите и нападении с мячом и без мяча	1

25-26	Обучение броску мяча в кольцо одной рукой.	2
<b>Гимнастика – 14 часов</b>		
27	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Кувырок вперед	1
28	ОРУ строевые упражнения. Кувырок вперед и назад	1
29	ОРУ на формирование осанки. Стойка на лопатках	1
30	Контрольный урок «Кувырок вперед». Контрольный урок «Стойка на лопатках».	1
31 32 33	Обучение кувырка назад через голову. Акробатическая связка №1.	3
34	Контрольный урок акробатическая связка №1, кувырок назад через голову	1
35 36	Обучение мост из положения, лежа на спине, два кувырка вперед.	2
37 38	Контрольный урок мост. Контрольный урок два кувырка вперед.	2
39 40	Разучивание акробатической связки №2, дорожка, два кувырка вперед.	2
41	Контрольный урок акробатическая связка №2.	1
42 43	Обучение опорного прыжка через козла, ноги врозь.	2
44	Контрольный урок обучение опорного прыжка через козла, ноги врозь.	1
45 46 47	Обучение опорного прыжка, согнув ноги.	3
<b>Лыжная подготовка – 20 часов</b>		
48 49 50	Одновременный бесшажный ход	3
51-52	Одновременный двушажный ход	2

53-54	Одновременный двухшажный ход. Эстафетный бег	2
55-56	Попеременный двухшажный ход	2
57	Повороты переступанием	1
58-59	Спуски и подъемы	2
60	Подъем «полуелочкой»	1
61	Торможение «плугом»	1
62	Подъема «елочкой»	1
63	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1
64	Спуски в средней стойке	1
65	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1
66	Лыжные гонки 1 – 2 км.	1
67	Круговая эстафета	1
68	Лыжная эстафета.	1
69	Соревнования на дистанцию 1 км.	1
<b>Спортивные игры – 12 часов</b>		
70	Стойка и передвижения игрока	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72-73	Остановка двумя шагами и прыжком	2
74	Стойки и повороты	1
75	Передача мяча на месте	1
76	Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	1
77	Броски одной и двумя руками мяча	1
78	Ведение мяча с изменением скорости.	1
79	Ведения мяча с изменением направления	1
80-81	Броски мяча в кольцо	2
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>		



82-85	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	4
<b>Спортивные игры - 9 часов</b>		
86	Вырывание и выбивание мяча.	1
87	Броски мяча	1
88-89	Учебно-тренировочная игра 3х 3	2
90-91	Учебно-тренировочная игра 4 х 4	2
92	Игра в мини-баскетбол.	1
93-94	Броска мяча в кольцо	2
<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>		
95	Бег 60 метров. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
96	Метание малого мяча на дальность	3
97		
98		
99	Прыжки в длину с 5 7 шагов разбега	1
100	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1
101	Кроссовая подготовка 1 км.	1
102	Подведение итогов. Обобщающий урок	1