

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Студенцы муниципального района
Хворостянский Самарской области

«Рассмотрено»
На заседании МО
Протокол №1 от
23.08.2021

«Проверено»
Заместитель директора по УР
ГБОУ ООШ с.Студенцы
Хлопкова Н.С.
От 24.08.2021

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
ООШс.Студенцы
Матанов А.К.
Приказ № 18
От 24.08.2021

Адаптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов

Составитель(и):
Яханова Л.А.
Радаева Д.В.
Матанова В.А.

На основе заключений ПМПК учащихся 2 класса два ученика имеют заключение ЗПР. Рекомендовано обучение в очной форме по ООП НОО ОВЗ для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.)

(Михаил Г., Рустам Х.) Исходя из психолого-педагогической характеристики учащихся 4 класса: два учащихся имеют заключение ЗПР.(Люсиана А., Саша Г.) Рекомендовано обучение в очной форме по ООП НОО ОВЗ для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.) Они в контакт вступают не легко. Отмечаются недостатки в концентрации внимания, слабая работоспособность, низкая мотивация к учебной деятельности. Отмечаются недостатки в развитии долговременной памяти: замедленное запоминание, неточность воспроизведения, плохая переработка воспринимаемого материала. Затрудняются в применении приемов запоминания: смысловая группировка, классификация, что вызывает ряд трудностей при усвоении таких предметов, как литературное чтение, русский язык и математика. Во время уроков рассеяны, трудно переключаются с одного вида деятельности на другой. Общее недоразвитие речи. Для успешного усвоения учебного материала детьми с ЗПР необходима коррекционная работа по нормализации их познавательной деятельности, которая осуществляется на уроках.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ЗПР:

1. Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности.
2. Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ЗПР.
3. Индивидуальный подход.
4. Сочетание коррекционного обучения с лечебно-оздоровительными мероприятиями.
5. Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;
- 6.. Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно. Одни языковые факты изучаются таким образом, чтобы ученики могли опознавать их, опираясь на существенные признаки. По другим вопросам учащиеся получают только общее представление. Ряд сведений о языке познается школьниками в результате практической деятельности.

Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения. Как правило, сначала отрабатываются базовые умения с их автоматизированными навыками, а потом на подготовленную основу накладывается необходимая теория, которая нередко уже в ходе практической деятельности самостоятельно осознается учащимися, поэтому программа составлена с учетом того, чтобы сформировать прочные умения и навыки учащихся с ЗПР.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

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).

Контроль ные 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					

2 класс

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 закаливающие 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).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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	Без учета времени
Бег 1000 м						

3 класс

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 символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- 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).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
				й	дн	

				ий		
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- 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).

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

Бег 60 м с высокого старта, с	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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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.

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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

Содержание учебного предмета, курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения (14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организуемые команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
С места толчком одной ногой, прыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Висы и упоры на низкой перекладине.
В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
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.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.
Перелезание через коня, через горку матов.
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
Передвижение в вися по гимнастической перекладине .
Подтягивание в вися на низкой перекладине.
Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в вися.
Подтягивание в вися на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.
Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.
Выполнение простейших закаливающих процедур.
Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
Измерение длины и массы тела.
Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Организуемые команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в виси сзади согнувшись, опускание назад в виси стоя и обратное движение через виси сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?».

«Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в виси на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия

Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения(7ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*целит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
Игра в мини-баскетбол
Тактические действия в защите и нападении.
Эстафеты с ведением и передачами мяча.
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача в стену.
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Челночный бег.
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.
Кувырок вперед
2-3 кувырка вперед слитно.
Стойка на лопатках.
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
Мост из положения лежа
Кувырок назад.
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
Подтягивания в висе.
Лазание по канату в три приема.
Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
 Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
 Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.
 Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.
 Комбинация на бревне.
 Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед
 Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
 Переноска партнера в парах.
 Прыжки группами на длинной скакалке.
 Перелезание через гимнастического коня.
 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
 Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
 Гимнастическая полоса препятствий.
 Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
 Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Тематическое планирование 1 класс

3 ч в неделю

№ уроков	Раздел, тема уроков	Часы
Гимнастика (20 ч.)		
1	Строевые упражнения. Акробатика: группировка. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Группировки. Перекаты.	1
4	Строевые упражнения: расчёт на 1-й, 2-й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по гимнастической стенке. Игра «третий лишний».	1
5	Лазание по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
6	Лазанье по наклонной гимн. скамейке. Игра «Палка под ногами».	1
7	Общеразвивающие упражнения с предметами. Группировки. Перекаты. Кувырок вперёд.	1
8	Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
9	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1

10	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка» .	1
11	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «У медведя во бору».	1
12	Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью.	1
13	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место».	1
14	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка».	1
16	Эстафеты с предметами.	1
17	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место».	1
18	Эстафеты с предметами.	1
19	Эстафета беговая 10-15 м. Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке	1
20	скамейки, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы - весёлые ребята».	1

№ уроков	Раздел, тема уроков	Часы
	Лыжная подготовка (20 часов)	
21 22	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор, переноска и надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	2
23	Передвижение ступающим шагом без палок.	1
24	Передвижение ступающим шагом без палок.	1
25	Передвижение ступающим шагом с палками	1
26	Передвижение скользящим шагом без палок	1
27	Передвижение скользящим шагом без палок	1
28	Повороты переступанием на месте..	1
29	Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками.	1
30	Поворот переступанием на месте. Эстафеты 20-30 м.	1
31	Передвижение скользящим шагом без палок, с палками.	1
32	Поворот переступанием на месте. Эстафеты на лыжах 20-30 м.	1
33,	Передвижение скользящим шагом без палок 1 км.	1
34	Спуски с пологого склона в высокой стойке.	1
35	Подъем «лесенкой».	1
36	Скользящий шаг с палками 1км.	1
37	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой»	1
38	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	1
39	Скользящий шаг без палок 1 км.	1
40	Поворот переступанием на месте. Эстафеты на лыжах 20-30 м.	1
41	Передвижение скользящим шагом с палками 1 км.	1
42	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1
43	Передвижение скользящим шагом без палок 1 км.	1
44	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками со спусками и подъёмами на небольших склонах 1 км	1
45	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1
46	Эстафеты на лыжах 30-40 м.	1
47	Скользящий шаг без палок 1км	1
48	Игра на лыжах «Вызов номеров»	1
49	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками с применением спусков и подъёмов на небольших склонах 1 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
50	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1
51	Эстафеты с мячом 15-20 м.	1

№ уроков	Раздел, тема уроков	Часы
52	Подвижные игры: «Мы - весёлые ребята», «Совушка».	1
53	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
54	Подвижные игры: «Мы весёлые ребята». «Пустое место». Эстафета с мячом.	1
55	Пионербол с 2 мячами.	1
56	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
57	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч - садись».	1
58	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча..	1
59	Бросок мяча снизу в б/б кольцо. Игра «Школа».	1
60	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч - садись».	1
61	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
62	Соревнования «Весёлые старты».	1
	Легкая атлетика (11ч.)	
63	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Вызов номеров».	1
64	Бег в медленном темпе до 800 м. Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Встречная эстафета».	1
65	Разновидности бега. Игра «У медведя во бору».	1
66	Специальные беговые упражнения 10 м. Игра «Мы - весёлые ребята».	1
67	Специальные беговые упражнения 15-20 м. Челночный бег 3*10 м.	1
68	Бег в медленном темпе до 800 м. Общеразвивающие упражнения без предметов. Прыжок в длину с места на результат.	1
69	Бег с высокого старта 30 м. Контрольный норматив.	1
70	Разновидности бега. Игра «У медведя во бору».	1
71- 74	Равномерный медленный бег до 3-х мин. Игра «Пустое место»	2
75	Игры «Мы - весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка» Контрольный урок по разделу "Легкая атлетика". Задание на лето.	1

Тематическое планирование 2 класс

102 ч, 3 ч в неделю

№ уроков	Раздел. Тема уроков	Часы
Легкая атлетика (10 часов)		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
2	Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
3	Разновидности бега. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1
4	Бег 30 метров (2 повторения).	1
5	Бег 30 метров (3 повторения) Контрольный норматив.	1
6	Бег равномерный медленный, чередование с ходьбой 3 мин. Игра «Пустое место».	1
7	Эстафеты беговые. Челночный бег 3*5 м. 3*10 м.	1
8	Прыжок в длину с места. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
9	Бег в равномерно медленном темпе до 3 мин. Игра «Пустое место»	1
10	Контрольный урок по изученным легкоатлетическим упражнениям	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)		
11	Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Игра «Пятнашки».	1
12	Эстафеты беговые 15-20 м.	1
13	Подвижная игра «Мы - весёлые ребята».	1
14	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
15	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1
16	Эстафеты с мячом 10-15 м.	1
17	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
18	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
19	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1
20	Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо; Игра «Школа».	1
21	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч - садись».	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
№ уроков	Раздел. Тема уроков	Часы
23	Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Школа».	
24	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
25	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1

26	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч - садись».	1
27	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
28	Соревнования «Весёлые старты».	1
Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)		
29	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения: построение в колонну, в круг, в шеренгу. Строевые упражнения. Акробатика: группировка.	1
30	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
31	Общеразвивающие упражнения без предметов. Группировки. Перекаты.	1
32	Строевые упражнения: расчёт на 1-й, 2-й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по гимнастической стенке. Игра «третий лишний».	1
33	Лазание по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
34	Лазанье по наклонной гимн. скамейке. Игра «Палка под ногами».	1
35-36	Общеразвивающие упражнения с предметами. Группировки. Перекаты. Кувырок вперёд.	2
37	Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
38	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
39	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка» .	1
40	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «У медведя во бору».	1
41	Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью.	1
42	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место».	1
43	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка».	1
44	Эстафеты с предметами.	1

№ уроков	Раздел. Тема уроков	Часы
45	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место».	1
46	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д).	1
47	Строевые упражнения: расчет, повороты на месте. Равновесие, ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке.	1
48	Эстафета беговая 10-15 м. Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы - весёлые ребята».	1
Лыжная подготовка (27 ч)		
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор, переноска и надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	1
50	Передвижение ступающим шагом без палок.	1
51	Передвижение ступающим шагом без палок.	1
52	Передвижение ступающим шагом с палками	1
53	Передвижение скользящим шагом без палок	1
54	Передвижение скользящим шагом без палок	1
55	Повороты переступанием на месте..	1
56	Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками.	1
57	Поворот переступанием на месте. Эстафеты 20-30 м.	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок, с палками.	1
59	Поворот переступанием на месте. Эстафеты на лыжах 20-30 м.	1
60	Передвижение скользящим шагом без палок 1 км.	1
61	Спуски с пологого склона в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
62	Скользящий шаг с палками 1км.	1
63	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой»	1
64	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	1
65	Скользящий шаг без палок 1 км.	1
66	Поворот переступанием на месте. Эстафеты на лыжах 20-30 м.	1
67	Передвижение скользящим шагом с палками 1 км.	1
68	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палкам	1
69	Передвижение скользящим шагом без палок 1 км.	1
70	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками со спусками и подъёмами на небольших склонах 1 км	1
71	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1
72	Эстафеты на лыжах 30-40 м.	1

№ уроков	Раздел. Тема уроков	Часы
73	Скользкий шаг без палок 1 км	1
74	Игра на лыжах «Вызов номеров»	1
75	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками с применением спусков и подъёмов на небольших склонах 1 км.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр(13 часов)		
76	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1
77	Эстафеты с мячом 15-20 м.	1
78	Подвижные игры: «Мы - весёлые ребята», «Совушка».	1
79	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
80	Подвижные игры: «Мы весёлые ребята». «Пустое место». Эстафета с мячом.	1
81	Пионербол с 2 мячами.	1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
83	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч - садись».	1
84	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча..	1
85	Бросок мяча снизу в б/б кольцо. Игра «Школа».	1
86	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч - садись».	1
87	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
88	Соревнования «Весёлые старты».	1
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Вызов номеров».	1
90	Бег в медленном темпе до 800 м. Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Встречная эстафета».	1
91	Разновидности бега. Игра «У медведя во бору».	1
92	Специальные беговые упражнения 10 м. Игра «Мы - весёлые ребята».	1
93	Специальные беговые упражнения 15-20 м. Челночный бег 3*10 м.	1
№ уроков	Раздел. Тема уроков	Часы

94	Бег в медленном темпе до 800 м. Общеразвивающие упражнения без предметов. Прыжок в длину с места на результат.	1
95	Бег с высокого старта 30 м. Контрольный норматив.	1
96	Разновидности бега. Игра «У медведя во бору».	1
97,98	Равномерный медленный бег до 3-х мин. Игра «Пустое»	2
99,100	Игры «Мы - весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка»	2
101, 102	Контрольный урок по разделу "Легкая атлетика". Задание на лето.	2

Тематическое планирование

3 класс

102 часа, 3 ч в неделю

№ уроков	Раздел. Тема урока	Часы
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч.)		
1	Организационно методические требования на уроках физкультуры	1
2	Т/Б Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 по 10м.	1
5	Т/Б. Тестирование прыжка в длину с места	1
6	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1
7	Т/Б Прыжок в длину с разбега	1
8	Прыжки в длину с разбега на результат	1
9	Тестир. подтягивания на низкой и высокой перекладине	1
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1
11	Прыжок в длину с полного разбега	1
12	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)	1
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1
15	Броски набивного мяча	1
16	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	
17	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
18	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
19	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1

23	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
Подвижные игры на основе баскетбола(4ч.)		
24	Ловля и передача мяча на месте	1
25	Ловля и передача мяча в движении.	1
26	Ведение мяча в движении шагом.	1
27	Ведение мяча в движении бегом.	1
Гимнастика с элементами акробатики (21ч.)		
28	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1
29	Акробатические упражнения (6 часов) Группировка. Перекаты в группировке	1
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
31	Кувырок назад в упор присев	1
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1
34	Акробатическая комбинация	1
Снарядная гимнастика (7ч)		
35	Вис стоя и лежа	1
36	Вис на согнутых руках.	1
37	Подтягивания в вися.	1
38	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1
39	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1
40	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1
41	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1
Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч.)		
1		
42	Прыжки со скакалкой	1
43	Прыжки группами на длинной скакалке	
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1
46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1

47	Переноска партнера в парах.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
49	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1
Лыжные гонки (21ч.)		
50	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1
51	Передвижение на лыжах изученными способами.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1
53	Спуски и подъёмы.	1
54	Повороты приставными шагами.	1
55	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1
56	Чередование ходов и хода на дистанции.	1
57	Повороты на лыжах "упором"	1
58	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
59	Падение на лыжах на бок.	1
60	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1
61	Прохождение дистанции 1500 м	1
Подвижные игры на основе баскетбола (8ч.)		
62	Ловля и передача мяча на месте	1
63	Ловля и передача мяча в движении	1
64	Ведение мяч в движении шагом.	1
65	Ведение мяча в движении бегом	1
66	Бросок двумя руками от груди.	1
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
68	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
69	Ведение мяча с изменением скорости.	1
Подвижные игры на основе волейбола (9ч.)		

70	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1
71	Остановка скачком после ходьбы и бега	1
72	Передача мяча подброшенного	1
73	партнером Передача мяча подброшенного партнером	1
74	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1
75	Передача в парах	1
76	Передачи у стены	1
77	Прием снизу двумя руками.	1
78	Передачи в парах через сетку.	1
79	Физическое развитие и физическая подготовка	1
Подвижные игры на основе волейбола (3ч.)		
80	Передачи в парах через сетку.	1
81	Передачи в парах через сетку.	1
82	Двухсторонняя игра	1
Подвижные игры на основе футбола (7ч.)		
83	Ведение мяча	1
84	Ведение мяча с ускорением	1
85	Удар по неподвижному мячу	1
86	Удар с разбега по катящемуся мячу	1
87	Остановка катящегося мяча	1
88	Тактические действия в защите	1
89	Игра в футбол	1
Легкая атлетика (13ч.)		
90	Встречная эстафета.	1
91	Беговые упражнения Бег на результат (30м).	1

92	Бег 60м	1
93	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1
94	Равномерный медленный бег (7мин).	1
95	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1
96	Кросс 1 км	1
Прыжковые упражнения (3ч.)		
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Прыжок в длину с места. Многоскоки	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
Броски, метания(3ч.)		
100	Метание малого мяча с места на дальность	1
101, 102	Повторение пройденного	2

**Тематическое планирование 4класс
102 часа, 3 ч в неделю**

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
Легкая атлетика(15ч.)		
1	Т.С. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
2	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки в длину с места. Игра.	1
3	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места (У).	1
4	Скоростной бег до 40 м. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.	1
5	Бег 30 м (У). Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	1
6	Ч-бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий (2-3 препятствия).	1
7	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	1

8	Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1
9	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.	1
10	Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы.	1
11	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1
12	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	1
13	Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.	1
14	Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов. Игра.	1
15	Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.	1
Спортивные игры(13ч.)		
16	Т. С. Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
17	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
18	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Игра.	1
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
20	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1
21	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Эстафеты.	1
22	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	1
23	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. . Игра.	1
24	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
25	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
26	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
27	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Круговая тренировка.	1
28	Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка	1
Спортивные игры(3ч.)		

29,30,31	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	3
Гимнастика(18ч.)		
32	Т.С. Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	1
33	ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.	1
34	Страховка и помощь во время занятий. Акробатика..	1
35	Строевые упражнения. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье.	1
36	Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций.	1
37	Упражнения на равновесие Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из вися лежа.	1
38	Акробатические соединения (У). Упражнения на равновесие.	1
39	Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на равновесие. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.	1
40	Упражнения на гимнастических скамейках. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты.	1
41	Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание.	1
42	Упражнения на равновесие (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.	1
43	Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений .	1
44	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Работа по станциям.	1
45	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
46	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой.. Тест на гибкость.	1
47	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах	1
48	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах.	1
49	Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.	1
Лыжная подготовка (18 ч.)		

50	Т.С. Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1
51	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1
53	Т.С. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У).. Дистанция 1,5-2 км.	1
54	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
55	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	1
56	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
57	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
58	Т.С. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	
59	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1
	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
60	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1
61	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1
62	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
63	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
64	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1
65	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1
66	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1
67	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1
Спортивные игры(12ч.)		
68	Т.С.. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
69	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Спец.упражнения с мячом.	1
70	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).	1

71	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	1
72	Нижняя прямая подача. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	1
73	Подача мяча, прием мяча (У). ячом. Игра по упрощенным правилам.	1
74	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	1
75	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	1
76	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра.	1
77	. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	1
78	Прием мяча после подачи. Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.	1
79	Совершенствование приема мяча после подачи. Двусторонняя игра.	1

Спортивные игры. Волейбол(4ч.)

80	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).	1
81	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.	1
83	Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях. Учебная игра.	1
84	Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	1

Легкая атлетика(8ч.)

85	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега. Поддачи команд.	1
86	Перешагивание и прыжки через препятствие.. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.	1
87	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.	1
88	Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.	1
89	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Бег по пересеченной местности.	1
91	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Подвижная игра на внимание.	1
92	. Кроссовая подготовка. Измерение результатов. Итоги года. Задание на лето.	1

Спортивные игры. Баскетбол. (10ч.)

93	Т.Б. по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. П/И «Передал – садись».	1
94	Комплекс упражнений «Мы физкультурники». Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	1
95	Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными шагами. П/И «Мяч среднему»,	1
96,97	Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Передал – садись».	2
98	Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. П/И «Гонка мячей по кругу».	1
99	Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости, направления. Эстафеты. Ловля и П/И «Мяч ловцу»	1
100	. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие	1
	координационных способностей. Игра мини- баскетбол.	
101	. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу».	1
102	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра мини- баскетбол	1