

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Малоголоустненская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
МО учителей
начальных классов
Протокол № 1
«06» 09 2016 г.
Руководитель МО
Кулыняк О. Н. Ж

Согласовано
зам. директора по УВР
Кириленко Т.А. Ж
«06» 09 2016 г.

Утверждаю
Приказ № 4/3
от «09» 09 2016 г.
Директор МОУ ИРМО
«Малоголоустненская СОШ»
Вещу Вещева В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для 1 – 4 классов

Срок реализации: 2016 – 2020 гг.

Разработала:
Вещева Елена Григорьевна,
учитель физической культуры

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования 2014 года по предмету «Физическая культура», а также Комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Лях; М., Просвещение, 2011г.

2016-2020 г.

В соответствии с п. 2 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 №273 (ред. От 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»
Законом об образовании 2010г.

Примерное основное образование (протокол №4 7.04.2015г.)

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного стандарта основного образования с учетом федеральных программ по учебным предметам (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011), подготовлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (2014 г.), с учётом возможностей образовательного учреждения.

С учетом САНПИНА 2016г

Пояснительная записка

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

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- программы «Физическая культура 1-11 класс» В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2011.
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Цели и задачи реализации программы

Цель программы — формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, региональными климатическими условиями);
- 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, 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 начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся 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».

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладные-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладные-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с

решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

- Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).
- Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.
- В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 1 классе 99 часов, 2 класс — 102 часа, 3 класс — 102 часа, 4 класс — 102 часа.

Распределение часов в рамках предмета

| Раздел программы | | | | |
|------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Теоретические сведения | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Подвижные игры | 18 | 20 | 20 | 20 |
| Спортивные игры Баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кроссовая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Лыжная подготовка | | | | |
| Итого: | 99 | 102 | 102 | 102 |

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности познавательной и предметной деятельности.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те

их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной** направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

6. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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 мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса 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 ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 изменяющимся 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 рукой и двумя руками из разных исходных положений и 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 с последующим спрыгиванием.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,

совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка 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 «Спортивные игры»:

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической культуры

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.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической культуры

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.

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.

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 спортивных игр:

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»).

Требования к уровню подготовки учащихся (базовый уровень)

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).

Формы организации учебного процесса

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

Формы контроля и критерии оценки

1 класс

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;

общая физическая подготовленность;

уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

| 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 | | | | | |
| Отжимания | 13 | 11 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| Пресс | 13 | 11 | 9 | 12 | 10 | 9 |
| Вис на перекладине (сек) | 9 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 |

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 закаливающих 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 | 7,0 – 6,8 |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|----|----|----|----|---|
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| Отжимания | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 6 |
| Пресс | 14 | 12 | 10 | 13 | 11 | 9 |
| Вис на перекладине (сек) | 11 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |

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 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 |
| | 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 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Отжимания | 17 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| Пресс | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |
| Вис на перекладине (сек) | 14 | 12 | 8 | 12 | 10 | 8 |

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 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 |
| Отжимания | 17 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| Пресс | 13 | 11 | 9 | 12 | 10 | 9 |
| Вис на перекладине (сек) | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |

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.

1 класс

| № | Раздел | Тема | Кол-во |
|---|-----------------|---|--------|
| 1 | Вводный урок | Вводный урок «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 |
| 3 | | Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 4 | | Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 5 | | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 6 | | Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 7 | | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 |
| 8 | | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 |
| 9 | | Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во | 1 |

| | | | |
|----|----------------|--|---|
| | | время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | |
| 10 | | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 11 | | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. | 1 |
| 12 | | Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | 1 |
| 13 | | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | 1 |
| 14 | | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств. | 1 |
| 15 | Подвижные игры | Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 |
| 16 | | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 1 |
| 17 | | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 1 |
| 18 | | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1 |
| 19 | | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | 1 |
| 20 | | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 21 | | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 22 | | Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». | 1 |
| 23 | | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 |
| 24 | | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 |
| 25 | | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 26 | | Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны». | 1 |
| 27 | Гимнастика | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 28 | | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | 1 |
| 29 | | Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 |
| 30 | | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 |

| | | | |
|----|-------------------|--|---|
| 31 | | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | 1 |
| 32 | | Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 1 |
| 33 | | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 1 |
| 34 | | «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке». | 1 |
| 35 | | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно». | 1 |
| 36 | | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». | 1 |
| 37 | | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 38 | | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | 1 |
| 39 | | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 1 |
| 40 | | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 41 | | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 42 | | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | 1 |
| 43 | | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | 1 |
| 44 | | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 1 |
| 45 | | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 46 | Подвижные игры | Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | 1 |
| 47 | | Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | 1 |
| 48 | Лыжная подготовка | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 49 | | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 1 |
| 50 | | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 51 | | Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 52 | | Разучивание скользящего шага. | 1 |
| 53 | | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 |
| 54 | | Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение | 1 |

| | | | |
|----|-----------------|--|---|
| | | скользящим шагом. | |
| 55 | | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «» | 1 |
| 56 | | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 57 | | Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | 1 |
| 58 | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 |
| 59 | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 |
| 60 | | Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 61 | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 |
| 62 | | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома». | 1 |
| 63 | | Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| 64 | | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | 1 |
| 65 | | Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| 66 | | Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». | 1 |
| 67 | | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 68 | | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 69 | | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 70 | | Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 71 | | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 72 | Подвижные игры | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 73 | | Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 74 | | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». | 1 |
| 75 | | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | 1 |
| 76 | | Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | 1 |
| 77 | Легкая атлетика | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1 |
| 78 | | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | 1 |
| 79 | | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 80 | | Урок игра. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 81 | | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 82 | | Бег. Метание на дальность. | 1 |
| 83 | | Урок игра. Бег. Метание на дальность. | 1 |
| 84 | | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 |
| 85 | | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 1 |
| 86 | | Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |
| 87 | | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 |
| 88 | | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 89 | | Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. | 1 |

| | | | |
|----|----------------|--|----|
| 90 | | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 91 | Подвижные игры | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации | 1 |
| 92 | | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 93 | | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 1 |
| 94 | | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 95 | | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 96 | | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 97 | | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 98 | | Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 99 | | Эстафеты. Развитие координации. | 1 |
| | Итого: | | 99 |

2 класс

| № | Раздел | Тема | Кол-во |
|----|-----------------|---|--------|
| 1 | Легкая атлетика | Вводный урок Техника безопасности | 1 |
| 2 | | Организационно-методические указания | 1 |
| 3 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 4 | | Техника челночного бега | 1 |
| 5 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м | 1 |
| 6 | | Техника метания мешочка на дальность | 1 |
| 7 | | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 8 | | Упражнения на координацию движений | 1 |
| 9 | | Физические качества | 1 |
| 10 | | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 11 | | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 12 | | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 13 | | Подвижные игры | 1 |
| 14 | | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 15 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 16 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 17 | | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 18 | Гимнастика | Тестирование вися на время | 1 |
| 19 | | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| 20 | | Режим дня | 1 |
| 21 | | Ловля и броски малого мяча в парах | 1 |
| 22 | | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | | Подвижная игра «Два мороза» | 1 |
| 24 | | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | 1 |
| 25 | Баскетбол | Ведение мяча | 1 |
| 26 | | Упражнения с мячом | 1 |
| 27 | | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Гимнастика | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | | Кувырок вперед с трех шагов | 1 |
| 30 | | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 31 | | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 32 | | Стойка на лопатках, мост | 1 |
| 33 | | Круговая тренировка | 1 |
| 34 | | Стойка на голове | 1 |
| 35 | | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |
| 36 | | Различные виды перелезаний | 1 |
| 37 | | Вис с завесам одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38 | | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | | Прыжки в скакалку в движении | 1 |

| | | | |
|----|-------------------|---|---|
| 41 | | Круговая тренировка | 1 |
| 42 | | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 43 | | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 44 | | Комбинация на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | | Вращение обруча | 1 |
| 46 | | Варианты вращение обруча | 1 |
| 47 | | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 |
| 48 | | Круговая тренировка | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 51 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 52 | | Торможение падением на лыжах с палками | 1 |
| 53 | | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 54 | | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |
| 55 | | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | 1 |
| 56 | | Подъем на склон «елочкой» | 1 |
| 57 | | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |
| 58 | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 59 | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |

| | | | |
|----|---------------------|--|---|
| 61 | Круговая тренировка | Круговая тренировка | 1 |
| 62 | | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |
| 63 | | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 64 | | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 65 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |
| 67 | | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 1 |
| 69 | Баскетбол | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 70 | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 |
| 71 | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 |
| 72 | | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |
| 73 | Упражнения с мячами | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |
| 75 | | Знакомство с мячами - хопами | 1 |
| 76 | | Прыжки на мячах- хопах | 1 |
| 77 | | Круговая тренировка | 1 |
| 78 | | Подвижные игры | 1 |
| 79 | Волейбол | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 80 | | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 |

| | | | |
|----|-----------------|---|---|
| 81 | | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 82 | | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 83 | | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 84 | Легкая атлетика | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 1 |
| 85 | | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 1 |
| 86 | | Тестирование виса на время | 1 |
| 87 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 88 | | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 89 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 90 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 91 | | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 92 | | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 93 | | Подвижные игры для зала | 1 |
| 94 | | Беговые упражнения | 1 |
| 95 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 96 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м | 1 |
| 97 | | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| 98 | | Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 99 | | Подвижная игра «Воробьи - вороны» | 1 |

| | | | |
|-----|-------|------------------------|-----|
| 100 | | Бег на 1000 м | 1 |
| 101 | | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 102 | | Подвижные игры | 1 |
| | итого | | 102 |

3класс

| № | Раздел | Тема урока | Кол-во |
|----|-----------------|---|--------|
| 1 | Легкая атлетика | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |
| 2 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м | 1 |
| 5 | | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| 6 | | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 7 | | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 |
| 8 | | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| 9 | | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 10 | | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |
| 11 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| 12 | Футбол | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 |
| 13 | | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 14 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 | 1 |
| 16 | Легкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 17 | Гимнастика | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 18 | | Тестирование виса на время | 1 |
| 19 | | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 20 | Футбол | Футбольные упражнения | 1 |
| 21 | | Футбольные упражнения в парах | 1 |
| 22 | | Футбольные упражнения в парах | 1 |
| 23 | | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 24 | | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 25 | | Закаливание Знания о физической культуре | 1 |
| 26 | | Ведение мяча Подвижные и спортивные игры | 1 |
| 27 | | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Гимнастика | Кувырок вперед I гимнастика с элементами акробатики | 1 |
| 29 | | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
| 30 | | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 31 | | Кувырок назад | 1 |
| 32 | | Кувырки | 1 |

| | | | |
|----|-------------------|--|---|
| 33 | | Круговая тренировка | 1 |
| 34 | | Стойка на голове | 1 |
| 35 | | Стойка на руках | 1 |
| 36 | | Круговая тренировка | 1 |
| 37 | | Вис завесам одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38 | | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |
| 39 | | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 41 | | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 42 | | Круговая тренировка | 1 |
| 43 | | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |
| 44 | | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | | Круговая тренировка | 1 |
| 46 | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 |
| 47 | | Варианты вращения обруча | 1 |
| 48 | | Круговая тренировка | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 50 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |
| 51 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |
| 52 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |
| 53 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |
| 54 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |
| 55 | | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 56 | | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 57 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 58 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 59 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | |
| 60 | | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |
| 61 | | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |
| 62 | | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |
| 63 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой | 1 |
| 64 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 65 | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 66 | | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 |
| 67 | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 68 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 69 | Подвижные игры | Эстафеты с мячом | 1 |
| 70 | | Подвижные игры | 1 |
| 71 | | Эстафеты с мячом | 1 |
| 72 | | Полоса препятствий | 1 |
| 73 | | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 74 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 75 | | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |
| 76 | | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |

| | | | |
|-----|-----------------|---|-----|
| 77 | | Прыжки на мячах- хопках | 1 |
| 78 | | Эстафеты с мячом Подвижные игры | 1 |
| 79 | | Подвижные игры | 1 |
| 80 | | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 81 | | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 82 | | Волейбол как вид спорта Знания о физической культуре | 1 |
| 83 | | Подготовка к волейболу | 1 |
| 84 | | Контрольный урок по волейболу | 1 |
| 85 | Легкая атлетика | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 |
| 86 | | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| 87 | Гимнастика | Тестирование вися на время | 1 |
| 88 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 89 | Легкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 90 | Гимнастика | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 91 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 92 | Легкая атлетика | Знакомство с баскетболом | 1 |
| 93 | | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 94 | Баскетбол» | Спортивная игра Подвижные и спортивные игры | 1 |
| 95 | Легкая атлетика | Беговые упражнения | 1 |
| 96 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 97 | | Тестирование челночного бега 3 x Ю м | 1 |
| 98 | | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| 99 | | Спортивная и фа «Футбол» Подвижные и спортивные игры | 1 |
| 100 | | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 |
| 101 | | Бег на 1000 м Легкая атлетика | 1 |
| 102 | | Спортивные игры Подвижные и спортивные игры | 1 |
| | Итого: | | 102 |

4кл

4 класс

| № | Тема урока | | Кол-во |
|---|-----------------|--|--------|
| 1 | 2 | 4 | |
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Бег 30м. Высокий старт. П\и «Удочка». | 1 |
| 2 | | ОРУ на месте. Контроль бег 30м. Прыжок в длину с места. П\и «Удочка». | 1 |
| 3 | | ОРУ на месте. Контроль прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. П\и «Удочка». | 1 |
| 4 | | ОРУ по кругу. Контроль челночный бег 3*10м. Мет. тен. мяча на дальность. П\и «Подвижная цель». | 1 |
| 5 | | ОРУ по кругу. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | Прыжок в длину с разбега. П\и «Подвижная цель». | |
| 6 | | ОРУ по кругу. Контроль метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. П\и «Подвижная цель». | 1 |
| 7 | | ОРУ на месте. Контроль прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель. П\и «Охотники и утки». | 1 |
| 8 | | ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель. П\и «Охотники и утки». | 1 |
| 9 | | ОРУ на месте. Контроль метание теннисного мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. П\и «Охотники и утки». | 1 |
| 10 | | ОРУ на месте. Метание набивного мяча на дальность. П\и «Подвижная цель». | 1 |
| 11 | | ОРУ на месте. Контроль метание набивного мяча на дальность. Подтягивания, вис. П\и «Подвижная цель» | 1 |
| 12 | | ОРУ на месте. Подтягивания, вис. П\и «Подвижная цель». | 1 |
| 13 | Кроссовая подготовка (9 ч.) | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Контроль подтягивания, вис. П\и «Волк-во рву». | 1 |
| 14 | | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Пресс, отжимания. П\и «Волк-во рву». | 1 |
| 15 | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с изменением направления. Пресс, отжимания. П\и «Волк-во рву». | 1 |
| 16 | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с изменением направления. Контроль пресс, отжимания. П\и «Перестрелка». | 1 |
| 17 | | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. П\и «Перестрелка». | 1 |
| 18 | | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. П\и «Перестрелка». | 1 |
| 19 | | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки». | 1 |
| 20 | | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки». | 1 |
| 21 | | Кросс 1000м. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки». | 1 |
| 22 | Подвижные игры на основе баскетбола (9ч) | Т.Б.ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей». | 1 |
| 23 | | ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей». | 1 |
| 24 | | ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей». | 1 |
| 25 | | ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Школа мяча». | 1 |
| 26 | | ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Школа мяча». | 1 |
| 27 | | ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Школа мяча». | 1 |
| 28 | | ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол. | |
| 29 | | ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол. | 1 |
| 30 | | ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол. | 1 |

| | | | |
|-----|-----------------------|--|---|
| 31 | Гимнастика | ТБ. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Группировка. Перекат назад. П\и «Попрыгунчик-воробей». | 1 |
| 32 | | ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Группировка. Перекат назад. П\и «Попрыгунчик-воробей». | 1 |
| 33 | | ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Контроль перекаат назад в группировке. П\и «Попрыгунчик-воробей». | 1 |
| 34. | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с обручем. | 1 |
| 35 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Ст. на лопатках согнув ноги. «Березка». Эстафеты с обручем. | 1 |
| 36 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль ст. на лопатках согнув ноги. «Березка». Эстафеты с обручем. | 1 |
| 37. | | ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Учет «Березка». Кувырок вперед. Эстафета со скакалкой. | 1 |
| 39 | | Перестроение из шеренги <уступами>. ОРУ с обручем. Кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафета со скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 39 | | ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Контроль кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафета со скакалкой | 1 |
| 40 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль кувырок назад. «Мост». П\и «Перемена мест». | 1 |
| 41 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. «Мост». Упражнения на гибкость. П\и «Перемена мест» | 1 |
| 42 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль «Мост». Гибкость. П\и «Перемена мест» | 1 |
| 43 | | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Контроль гибкость. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. | 1 |
| 44 | | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 45 | | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Контроль лазание по канату. Скакалка. | 1 |
| 46 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль скакалка. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. П\и «Кто быстрее?». | 1 |
| 47 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. П\и «Кто быстрее?». | 1 |
| 48 | | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль опорный прыжок. Упражнения на равновесие. П\и «Кто быстрее?». | 1 |
| 49 | Подвижные игры (15 ч) | ТБ. ОРУ с мячом. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки». | 1 |
| 50 | | ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки». | 1 |
| 51 | | ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки». | 1 |
| 52 | | ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | сигнал», «У медведя во бору». | |
| 53 | | ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору». | 1 |
| 54 | | ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору». | 1 |
| 55 | | ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки». | 1 |
| 56 | | ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки». | 1 |
| 57 | | ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки». | 1 |
| 58 | | ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка». | 1 |
| 59 | | ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка». | 1 |
| 60 | | ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка». | 1 |
| 61 | | ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Колдунчики», «Лисы и куры». | 1 |
| 62 | | ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты «Колдунчики», «Лисы и куры». | 1 |
| 63 | | ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Колдунчики», «Лисы и куры». | 1 |

| | | | |
|----|-----------|--|---|
| 64 | Баскетбол | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Мяч капитану». | 1 |
| 65 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Мяч капитану». | 1 |
| 66 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Мяч капитану». | 1 |
| 67 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. П\и «Передал-садись». | 1 |
| 68 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. П\и «Передал-садись». | 1 |
| 69 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. П\и «Передал-садись». | 1 |
| 70 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Мяч соседу». | 1 |
| 71 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Мяч соседу». | 1 |
| 72 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Мяч соседу». | 1 |
| 73 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с бас-ми мячами. | 1 |
| 74 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с бас-ми мячами. | |
| 75 | | ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с бас-ми мячами. | 1 |
| 76 | | ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Передача мяча в колонне». | 1 |
| 77 | | ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Передача мяча в колонне». | 1 |
| 78 | | ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Передача мяча в колонне». | 1 |
| 79 | | ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол. | 1 |
| 80 | | ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол. | 1 |
| 82 | Легкая атлетика, кроссовая подготовка | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Пресс, отжимания. П\и «Мышеловка». | 1 |
| 83 | | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Контроль пресс, отжимания. П\и «Мышеловка». | 1 |
| 84 | | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подтягивания, вис. П\и «Мышеловка». | 1 |
| 85 | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Контроль подтягивания, вис. П\и «Охотники и утки». | 1 |
| 86 | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Скакалка. П\и «Охотники и утки». | 1 |
| 87 | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением преп. Скакалка. П\и «Охотники и утки». | 1 |
| 88 | | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 |
| 89 | | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 |
| 90 | | Равномерный бег 5 мин. Бег с изменением скорости. Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 |
| 91 | | ОРУ на месте. Бег 1000м. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 92 | | ОРУ на месте. Контроль метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 93 | | ОРУ на месте. Контроль метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 94 | | ОРУ в движении. Контроль прыжок в длину разбега. Метание набивного мяча. П\и «Вышибалы». | 1 |
| 95 | | ОРУ в движении. Контроль метание набивного мяча. Гибкость. Прыжок в длину с места. П\и «Вышибалы». | 1 |
| 96 | | ОРУ в движении. Контроль гибкость. Прыжок в длину с места. П\и «Вышибалы». | 1 |
| 97 | | Ору на месте. Контроль прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м. П\и «Третий лишний». | 1 |
| 98 | | ОРУ на месте. Контроль челночный бег 3*10м. Бег 30 метров. П\и «Третий лишний». | 1 |
| 99 | | ОРУ на месте. Контроль бег 30 метров. П\и «Третий | 1 |

| | | | |
|-----|--------|---|-----|
| | | лишний».. | |
| 100 | | ОРУ на месте. Полоса из 5-ти препятствий. П\и «Метко в цель». | 1 |
| 101 | | ОРУ на месте. Полоса из 5-ти препятствий. П\и «Метко в цель». | 1 |
| 102 | | ОРУ на месте. Веселые старты. | 1 |
| | Итого: | | 102 |

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011