

**УТВЕРЖДЕНЫ**  
Приказом МОУ «Шумиловская СОШ»  
от «31» августа 2018 г.. № 162-р

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«Шумиловская средняя общеобразовательная школа»**

---

188742, Ленинградская область, Приозерский район, поселок Саперное,  
улица Школьная д. 28, ИНН/КПП: 4712013864/471201001, ОГРН: 1024701649830,  
тел. 8 (81379) 90-731, факс 8 (81379) 90-731, e-mail: [shum-prz@yandex.ru](mailto:shum-prz@yandex.ru)

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для 1-4 классов**  
**на 2018-2019 учебный год**

Составитель: ЛАРИН Андрей Геннадьевич  
учитель физической культуры

**Рассмотрено:**  
протокол педагогического совета  
МОУ «Шумиловская СОШ»  
от «29 » августа 2018г. № 01

п. Саперное  
2018 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

#### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 102 часа.

#### **Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  - \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 2 раздел. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

1 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5	Лыжная подготовка	21
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Кроссовая подготовка	21
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>

2 класс.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
<b>1</b>	Знания о физической культуре	<b>9</b>
<b>2</b>	легкая атлетика	<b>24</b>
<b>3</b>	гимнастика с основами акробатики	<b>18</b>
<b>4</b>	подвижные игры, элементы спортивных игр	<b>30</b>
<b>5</b>	лыжные гонки	<b>21</b>
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>34</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**3 класс.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	29
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	19
6	Лыжная подготовка.	19
<b>7</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**4 класс.**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	В том числе	
			Практические (лабораторные, проверочные) работы	Уроки контроля (обобщающие уроки)
1	Лёгкая атлетика	20		2
2	Кроссовая подготовка	22		2
3	Гимнастика	18		3
4	Подвижные игры на основе баскетбола	11		
5	Подвижные игры	10		
6	Лыжная подготовка	21		2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		



### 3 раздел. Тематическое планирование.

#### 1 класс.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата
1	Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	
2	Ходьба и бег	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	
3	Ходьба и бег	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)	
4	Ходьба и бег			
5	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	
6	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	
7	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	
8	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	

			приземляться на обе ноги.	
9	Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	
10	Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	
11	Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.  П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	
12	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
13	Бег по пересечённой местности			
14	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
15	Бег по пересечённой местности			
16	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
17	Бег по пересечённой местности			
18	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10	

	местности	– 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ.	мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
19	Бег по пересечённой местности	Развитие выносливости.		
20	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Конники-спортсмены». ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	
21	Бег по пересечённой местности	Развитие выносливости.		
22	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	

23	Подвижные игры.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
24	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых способностей.		
25	Подвижные игры	ОРУ, Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
26	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых способностей.		
27	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	

28	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
30	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
33	Акробатика. Строевые упражнения.	коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		
34	Равновесие. Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	
35	Равновесие. Строевые упражнения.	ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных		

		способностей.		
36	Равновесие. Строевые упражнения.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».  Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	
37	Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	
38	Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	
39	Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	
40	Опорный прыжок, лазание.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	
41	Опорный прыжок, лазание.	Развитие силовых способностей.		
42	Опорный прыжок,	Лазание по гимнастической	Уметь лазать по	

	лазание.	стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	гимнастической стенке.	
43	Опорный прыжок, лазание.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых движений.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	
44	Опорный прыжок, лазание.	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на скамейке.	
45	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
46	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
47	Подвижные игры			
48	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	

49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
----	---	---	--	--

50	Лыжная подготовка	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
51	Скользящий шаг	Разучивание скользящего шага.		
52	Скользящий шаг. Повороты.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
53	Скользящий шаг.	Передвижение скользящим шагом.		
54	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности:  Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	
55	Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше».	Отработка навыка скользящего шага	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».			
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование техники передвижения	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	
58	Передвижение на лыжах ступающим и			Выполнять разученный способ

	скользящим шагом. Игра «На буксире».		передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
61	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».		Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.	
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».		Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про-			

	катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».			
66	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».			
67	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.			
68	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.			
69	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
70	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
71	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
72	Подвижные игры			
73	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
74	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	

75	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	
76	Бег по пересеченной местности	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.		
77	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	
78	Бег по пересеченной местности	Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.		
79	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	
80	Бег по пересеченной местности	Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
81	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	
82	Бег по пересеченной местности	Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости.		
83	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	
84	Бег по пересеченной местности	Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.		

85	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
86	Подвижные игры			
87	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
88	Подвижные игры			

89	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	
90	Ходьба и бег			

91	Ходьба и бег	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	
92	Ходьба и бег	Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	
93	Прыжки	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	
94	Прыжки	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	
95	Прыжки	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	
96	Метание мяча	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	
97	Метание мяча			
98	Метание мяча	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	
99	Метание мяча	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		

2 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые Результаты	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос.	
2	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	<b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка на месте.	
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	
5	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	
6	Развитие скоростной выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	
7	Развитие скоростно-силовых	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые	<b>Уметь</b> демонстрировать технику высокого	

	способностей, метание.	упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот».	старта.	
8	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в беге.	
9	Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	<b>Уметь</b> демонстрировать равномерный скоростной бег.	
10	Развитие координационных способностей.	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседалки».	<b>Уметь</b> демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.	
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.	
12	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.	
13	Развитие силовой	ОРУ в движении.	<b>Уметь</b> бегать в	

	выносливости. Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	<b>Знать</b> требования инструкций по технике безопасности .	
15	Мозг и нервная система	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	<b>Получать представление</b> о работе мозга и нервной системы.	
16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».	<b>Уметь</b> передавать и принимать мяч в различных направлениях.	
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	ОРУ с маленькими теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	<b>Уметь</b> зафиксировать фазы приземления и отталкивания.	
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.	
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	<b>Уметь</b> найти свое место в колонне.	
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».	<b>Уметь</b> работать с гимнастической стенкой.	
26-27	Комплексное	ОРУ с гимнастической	<b>Уметь</b> работать с	

	развитие координационных способностей.	скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.	гимнастической скамьей.	
28-29	Закрепление и совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	<b>Уметь</b> передавать и принимать мяч в различных направлениях.	
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.	
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты ловли мяча.	
36-37	реакция на летящий мяч.	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	<b>Уметь</b> Корректировать движение при ловле и передаче мяча.	
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	<b>Уметь</b> показать элементарные танцевальные движения. <b>Уметь</b> двигат ься под ритм.	
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».	<b>Уметь</b> вести мяч без потерь.	
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия.	

		«Деревья и люди», «Охотники и утки».		
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».	<b>Уметь</b> взаимодействовать с партнером.	
46	Пища и питательные вещества	Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	<b>Давать</b> ответы на вопросы к рисункам	
47	Знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	<b>Знать</b> требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.	
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	<b>Уметь</b> выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	<b>Уметь</b> передвигаться ступающим шагом.	
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.	
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	<b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.	
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров	<b>Уметь</b> выполнять подъем изученными способами.	

		скользящим шагом .		
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	Корректировка техники продвижения на лыжах.	
60-61	Развитие ловкости.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров	<b>Уметь</b> выполнять повороты изученными способами.	
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.	
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	<b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.	
68	Подведение итогов лыжной подготовки.	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	<b>Уметь</b> взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх.	
69	Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	<b>Давать</b> ответы на вопросы к рисункам. <b>Анализировать</b> ответы своих сверстников.	
70	Режим дня и личная гигиена.	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	<b>Знать</b> основные положения режима дня школьника.	
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	<b>Знать</b> и <b>выполнять</b> правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	

	акробатики.			
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	<b>Уметь</b> показать изученные элементарные акробатические упражнения.	
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	<b>Уметь</b> подлезать под гимнастическую скамейку.	
77-78	Освоение висов и упоров.	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в вися стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	<b>Уметь</b> демонстрировать перекаты.	
79	Освоение строевых упражнений.	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4х9 . П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.	
80-81	Освоение навыков равновесия.	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».	<b>Уметь</b> держать равновесие.	
82	Освоение танцевальных элементов.	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».	Корректировка техники выполнения упражнений.	
83	Освоение танцевальных	ОРУ со скалкой. Прыжки на скалке. Челночный	Корректировка техники выполнения	

	элементов, координационных и силовых способностей .	бег;4x9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»	упражнений.	
84-85	Развитие силы и гибкости.	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.	
86	Развитие координационных способностей.	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется».	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.	
87	Развитие силы и ловкости.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно».	<b>Уметь</b> держать «захват ногами».	
88	Заключительный урок по гимнастике.	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	Корректировка техники выполнения упражнений.	
89	«История спортивных игр».	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.	
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь отвечать на вопросы.	
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте. Оценивание по технике исполнения.	
92	Освоение навыков	ОРУ в движении. СУ.		

	бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.	
94	Развитие координационных способностей	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.	
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Корректировка техники выполнения упражнений.	
96	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.	Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель.	
97	Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	
98	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	

99	Развитие координационных способностей в прыжках	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробыи и вороны»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	
101	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры.	

**3 класс.**

№ урок а	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата
1	ТБ на уроках физкультуры.	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	Уметь соблюдать технику безопасности на уроках.	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.	
3	Ходьба через несколько препятствий.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.	
4	Бег с максимальной скоростью.	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	
5	Бег на результат, 30м.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м	
6	Бег на результат, 60м.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м.  Эстафета «Посадка картошки».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м	
7	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.	

8	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.	
9	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
10	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы		
11	Преодоление препятствий,	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин.		
12	Кросс 1км.	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км.		
13	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой- второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
14	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
15	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	

		кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»		
16	Развитие координационных способностей.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	
17	Развитие координационных способностей.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	
18	Стойка на лопатках.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	
19-20	Кувырки.	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.	

21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
22	Развитие координационных способностей.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	
23	Построение в две шеренги.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.	
24	Построение в три шеренги.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.	
25	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь!». Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
26-	Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг	Уметь выполнять виси, стоя и лёжа.	

27		<p>в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>		
28	Построение в две шеренги.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.	
29-30	Вис на согнутых руках.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять висы на согнутых руках.	
31-32	Подтягивание в висячем положении.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять подтягивание в висячем положении.	
33-34-35	Ловля и передача мяча в движении.	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.</p>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
36-	Передвижение по диагонали.	<p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными</p>	Уметь владеть мячом, держание, передачи на	

37		шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	расстоянии, броски в процессе подвижных игр.	
38	Ходьба приставным шагом по бревну.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.	
39	Развитие координационных способностей.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	
40	Ходьба приставным шагом по бревну.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.	
41-	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	

42-43		движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
44-45	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
46	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.	
47	Лыжный инвентарь.	Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок.	
48	Посадка лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.		
49-50	Спуск в основной стойке.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.	
51	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
52-	Отталкивание ноги	Уметь выполнять технику скользящего шага,		

53	в скользящем шаге.	попеременный двухшажный ход.		
54- 55- 56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		
57- 58	Подъём «лесенкой» прямо.	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.		
59	Дистанция 1км.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
60	Спуск в основной стойке.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.		
61- 62	Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять бесшажный ход.		
63	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		
64	Дистанция 1км.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
65- 66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
67	Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в		

		мини-баскетбол.		
68	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
69	Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
70	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
71	Бег с высоким подниманием бедра.	Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.		
72	Бег с максимальной скоростью.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.		
73	Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.		
74	Метание набивного мяча.	Изучить технику метания, Уметь метать набивной мяч.		
75	Метание в цель с 4-5м.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.		
76	Метание малого мяча на даль	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами,		

	ность.	метать на дальность и на заданное расстояние.		
77-78	Чередование бега и ходьбы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
79-80	Развитие выносливости. ТБ при беге.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.		
81	Кросс 1км.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.		
82	Бег с ускорением.	Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции.		
83	Бег с препятствием.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия.		
84-85	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества.		
86	Ходьба через несколько препятствий.	Уметь выполнять движения при ходьбе.		
87	Круговая эстафета.	Уметь быстро передавать эстафету при ходьбе.		
88	Бег на результат , 30м и 60м.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.		

89	Метание малого мяча на дальность.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.		
90-91	Метание в цель.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние.		
92	Прыжок в длину с разбега.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с разбега.		
93-94	Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места.		
95	Прыжок в длину с разбега и с места.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.		
96	Развитие скоростных способностей.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость.		
97	Бег с высоким поднятием бедра.	Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость.		
98	Чередование бега и ходьбы.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость.		
99-100	Круговая эстафета.	Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч.		
101-102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Место дисциплины в структуре стандарта.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основании документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
6. Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
7. Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью

преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## **2. Цели освоения дисциплины**

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

#### **Образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие,
- проблемная,
- личностно-ориентированные,
- игровые.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины физической культуры**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>.

### **Материально техническое обеспечение дисциплины**

Футбольный и волейбольный мячи, кегли, резиновые мячи, напольное бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## **1 раздел. Ожидаемые результаты**

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ,  
ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

***Учащиеся должны знать:***

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

## 2 раздел. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		<b>4</b>
	<b><i>Базовая часть</i></b>	78
.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
.2	Подвижные игры	18
.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
.4	Легкоатлетические упражнения	21
.5	Кроссовая подготовка	21
	<b><i>Вариативная часть</i></b>	24
.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

### 3 раздел. Тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Кол. час.	Элементы содержания	Дата
<b>Лёгкая атлетика (11 ч.)</b>				
1 2	Ходьба и бег	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	
3 4	Ходьба и бег	2	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	
5	Ходьба и бег	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	
6	Прыжки	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
7 8	Прыжки	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
9 10 11	Метание мяча	3	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>				
12	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
13 14	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
15 16	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	

17 18	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
19	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
20	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
21	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление», «Паровозики». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
22	Бег по пересечённой местности	1	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>				
23	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	
24 25	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	
26 27	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ	
28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ	
29 30	Висы	2	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
31 32	Висы	2	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис	

			прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
33 34	Висы	2	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
35 36	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
37	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
38	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
39 40	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>				
41 42	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
43 44	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
45 46	Подвижные игры	2	ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
47 48	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
49 50	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
51 52	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
53 54	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	
55	Подвижные	2	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше	

56	игры		бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
57 58	Подвижные игры	2	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>				
59 60	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
61	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
62	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
63 64	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
65 66	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
67 68	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
69 70 71 72	Подвижные игры	4	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
73 74	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
75	Подвижные	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в	

	игры		кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
76 77	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
78 79	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
80 81	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
82	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>				
83	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
84	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
85 86	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
87	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
88 89	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	

90 91	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
92	Бег по пересечённой местности	1	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ	
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>				
93	Бег и ходьба	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ	
94 95	Бег и ходьба	2	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	
96	Бег и ходьба	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	
97 98	Прыжки	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по ТБ	
99	Прыжки	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
100	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
101	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
102	Метание мяча	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	