


Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена  
Методическим советом школы  
Протокол № 1  
от 28.08.2020 г.

Утверждена  
Приказом директора школы  
№ 51-од от 28.08.2020г.  
Директор школы Пахомова Т.А. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

на 2020-2021 учебный год

УЧИТЕЛЬ: ФЕДОТОВ А.Г.

1 класс - 3 часа в неделю, 99 часов в год  
2,3,4 классы – 3 часа в неделю, 102 часа в год

Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях, кандидат пед. наук А.А. Зданевич. М; «Просвещение», 2018 г. Физическая культура. Примерные рабочие программы. 1-4 классы. Автор: В.И. Лях. М; «Просвещение», 2019г.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Комплексной программы физического воспитания (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.) и Рабочей программы по физической культуре (автор Лях В.И.).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**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 определенным 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.

#### **Общая характеристика учебного курса**

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

- Примерной программы начального общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 1 классе -99ч, во 2 классе -102 ч, в 3 классе -102 ч, в 4 классе -102 ч, Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на 4 года обучения (по 3 ч в неделю).

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

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

#### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.*

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Базовую часть составляют: подвижные и спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, основы знаний о физической культуре. В вариативную часть входят элементы спортигр и кроссовая подготовка, шахматы, шашки. По каждому классу приводятся учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

В 3-4 классах интегрировано обучаются дети с особыми образовательными потребностями (ОВЗ). Они отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими особенностями, которые не позволяют им качественно усвоить некоторые теоретические разделы базовой программы. Это служит основанием для дифференциации требований к знаниям и умениям. При обучении этой группы детей упрощается структура знаний: за счет уменьшения объёма теоретического учебного материала увеличивается объём практических заданий. При этом учебный материал подаётся на более низком уровне, сложные понятия изучаются с помощью разделения их на составные части, их обобщения опускаются.

Согласно положению о проведении промежуточной аттестации и осуществлению текущего контроля успеваемости обучающихся, утвержденному приказом директора от \_\_\_\_\_ итоговая промежуточная аттестация по предмету проводится в конце учебного года в форме сдачи нормативов по графику проведения промежуточной аттестации.



## 1 класс

№ урока	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
1 – 12	2  5  7  5  5	<p><b>1 четверть.</b> Легкоатлетические упражнения (12 ч.). 1. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.</p> <p>2. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>3. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>4. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>5. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных</p>	<p>Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы ( на носках, пятках, разным шагом, с препятствиями), бега (обычным, с изменением направления, с высоким подниманием бедра и др.). Освоить прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, с разбега с приземлением на обе ноги, много разовые на правой и левой. Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение рук, ног). Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут.</p>	

<p>13-21</p> <p>22-27</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>6</p> <p>4</p>	<p>способностей.</p> <p><u>Подвижные игры (9 ч.).</u></p> <p>1.Игры с бегом.</p> <p>2.Игры с прыжками.</p> <p>3.Игры с мячами.</p> <p>4.Игры на координацию; на внимание.</p> <p>5.Игры с лазаньем.</p> <p><u>Шахматы (6 ч.).</u></p> <p>1.Основы шахматной игры; игровое поле, цель и смысл игры.</p> <p>2.Освоение игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пешками, ладьями;</li> <li>- Офицерами, конями;</li> <li>- Ферзем, королем.</li> </ul> <p>3.Игры по заданию; с соперником.</p>	<p>Знать названия игр, правила. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение.</p> <p>Знать названия фигур. Освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть по заданию (определенными фигурами, без постановки «мата» и т.д.).</p>	
<p>28-42</p>	<p>11</p> <p>7</p>	<p><b><u>2 четверть.</u></b></p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение ОРУ без предмета (сила, гибкость, осанка, координация). <i>Основные положения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комплексы ОРУ различной координационной сложности.</i></p> <p>2.Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <i>ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</i></p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила личной гигиены. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Освоить группировку и перекаты в группировке, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке; перелезание через «коня», горку матов, др. препятствия. Уметь выполнять упражнения в равновесии на</p>	

	<p>12</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>6</p> <p>3</p>	<p>3.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. <i>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i></p> <p>4.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. <i>Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, гимнастической скамейке).</i></p> <p>5.Освоение навыков лазания перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. <i>Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимн. скамейку.</i></p> <p>6.Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p>7.Освоение навыков равновесия. <i>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимн. скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи;</i></p>	<p>гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и в шеренгу, ходьбу в различных направлениях в колонне («змейкой» и т.п.); строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».</p>	
--	---	--	---	--

43-48	15	<p><i>повороты на 90*</i>; <i>ходьба по рейке гимн. скамейки.</i></p> <p>8.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».</p> <p style="text-align: center;"><u>Подвижные игры (6 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление навыков</p> <p>3 - Бега</p> <p>1 - Прыжков</p> <p>1 - Метаний</p> <p>Игры с элементами</p> <p>2 -баскетбола</p> <p>2 -футбола</p> <p style="text-align: center;"><b><u>3 четверть.</u></b></p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>2 1.Переноска и надевание лыж.</p> <p>6 2.Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>4 3.Повороты переступанием.</p> <p>6 4.Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>6 5.Передвижения на лыжах до 1 км.</p>	<p>Знать название и правила игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом :держание, передачи, ловля, ведение.</p>	
49-63		<p style="text-align: center;"><b><u>3 четверть.</u></b></p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>2 1.Переноска и надевание лыж.</p> <p>6 2.Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>4 3.Повороты переступанием.</p> <p>6 4.Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>6 5.Передвижения на лыжах до 1 км.</p>	<p>Знать требования к одежде и обуви лыжника. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладеть ступающим и скользящим шагом без палок. Уметь выполнять повороты переступанием. Освоить подъем «лесенкой»; спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1 км.</p>	
64-72		<p style="text-align: center;">Подвижные игры (9 ч.).</p>	<p>Знать правила и названия игр. Уметь</p>	

73-75	2	Игры на закрепление навыков	играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Владеть мячом: держание, передачи, ловля, броски двумя
	2	-бега	
	2	-прыжков	
	2	-метаний.	
	2	Игры с элементами спортигр	
	4	-баскетбола	
	4	-футбола	
76-87	4	-пионербола	+
		<u>Шашки (3 ч.).</u>	Знать основные правила игры в шашки; освоить ходы и взятие шашек. Уметь играть с соперником.
	1	1. Правила игры, цель и смысл игры; доска, шашки, ходы, взятие шашек.	
3	2. Учебные игры; игры по заданию.		
76-87		<u>4 четверть.</u>	Иметь представление о спортивных играх (баскетбол, пионербол, футбол). Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча на месте правой и левой), в футбол (ведение, остановка мяча, удары по мячу), в пионербол (передачи, ловля мяча в парах через сетку). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.
		<u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u>	
	4	1. Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, ведение мяча на месте и по прямой, передача и ловля мяча.	
	5	2. Мини-футбол. Перемещения, остановки, ведение, передачи мяча.	
88-90	5	3. Пионербол. Стойки, перемещения, передачи. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	Повышение уровня выносливости. Уметь поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности до 1 км. Освоить навыки преодоления естественных
	3	<u>Кроссовая подготовка (3 ч.)</u> Бег на местности; преодоление естественных препятствий.	

91-99	4	<p><u>Легкоатлетические упражнения (9 ч.).</u>  1. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.</p>	<p>препятствий.</p> <p>Знать правила безопасности при занятиях, бегом, метаниями. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 30 м; поддерживать равномерный темп в беге до 1 км. Освоить прыжковые упражнения. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	
	4	2. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.		
	5	3. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.		
	4	4. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		
	4	5. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		

2 класс

№ урока	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
1 – 12	<p>2</p> <p>4</p> <p>7</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p><b>1 четверть.</b>                      Легкоатлетические упражнения (12 ч.).                      1. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.                      2. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.                      3. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медл. Бег до 4 мин.                      4. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.                      5. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных</p>	<p>Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы ( на носках, пятках, разным шагом, с препятствиями), бега (обычным, с изменением направления, с высоким подниманием бедра и др.). Освоить прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, с разбега с приземлением на обе ноги, много разовые на правой и левой. Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение рук, ног). Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут.</p>	

<p>13-21</p> <p>22-27</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>6</p> <p>4</p>	<p>способностей.</p> <p><u>Подвижные игры (9 ч.).</u></p> <p>1.Игры с бегом.</p> <p>2.Игры с прыжками.</p> <p>3.Игры с мячами.</p> <p>4.Игры на координацию; на внимание.</p> <p>5.Игры с лазаньем.</p> <p><u>Шахматы (6 ч.).</u></p> <p>1.Основы шахматной игры; игровое поле, цель и смысл игры.</p> <p>2.Освоение игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пешками, ладьями;</li> <li>- Офицерами, конями;</li> <li>- Ферзем, королем.</li> </ul> <p>3.Игры по заданию; с соперником.</p>	<p>Знать названия игр, правила. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение.</p> <p>Знать названия фигур. Освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть по заданию (определенными фигурами, без постановки «мата» и т.д.).</p>	
<p>28-42</p>	<p>11</p> <p>7</p>	<p><b><u>2 четверть.</u></b></p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение ОРУ без предмета (сила, гибкость, осанка, координация). <i>Основные положения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комплексы ОРУ различной координационной сложности.</i></p> <p>2.Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <i>ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</i></p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила личной гигиены. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Освоить группировку и перекаты в группировке, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке; перелезание через «коня», горку матов, др.препятствия. Уметь выполнять упражнения в равновесии на</p>	



	<p>12</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>6</p> <p>3</p>	<p>3.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. <i>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</i></p> <p>4.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. <i>Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, гимнастической скамейке).</i></p> <p>5.Освоение навыков лазания перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. <i>Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по канату.</i></p> <p>6.Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p>7.Освоение навыков равновесия. <i>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и</i></p>	<p>гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и в шеренгу, ходьбу в различных направлениях в колонне («змейкой» и т.п.); строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».</p>	
--	---	--	---	--

		<p><i>по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</i></p> <p>15 8. Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p style="text-align: center;"><u>Подвижные игры (6 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление навыков</p> <p>3 - Бега</p> <p>1 - Прыжков</p> <p>1 - Метаний</p> <p>Игры с элементами</p> <p>2 -баскетбола</p> <p>1 -футбола</p> <p style="text-align: center;"><u>3 четверть.</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>2 1. Переноска и надевание лыж.</p> <p>6 2. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>4 3. Повороты переступанием.</p> <p>6 4. Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>6 5. Передвижения на лыжах до 1 км.</p>	<p>Знать название и правила игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение.</p> <p>Знать требования к одежде и обуви лыжника. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладеть ступающим и скользящим шагом без палок. Уметь выполнять повороты переступанием. Освоить подъем «лесенкой»; спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1 км.</p>	
--	--	---	--	--

64-75		<p align="center"><u>Подвижные игры (12 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление навыков</p> <p>2 -бега</p> <p>2 -прыжков</p> <p>2 -метаний.</p> <p>Игры с элементами спортигр</p> <p>4 -баскетбола</p> <p>4 -футбола</p> <p>4 -пионербола</p>	<p>Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Владеть мячом: держание, передачи, ловля, броски двумя</p>	
76-78		<p align="center"><u>Шашки (3 ч.).</u></p> <p>1 1.Правила игры, цель и смысл игры; доска, шашки, ходы, взятие шашек.</p> <p>3 2.Учебные игры; игры по заданию.</p>	<p>Знать основные правила игры в шашки; освоить ходы и взятие шашек. Уметь играть с соперником.</p>	
79-90		<p align="center"><u>4 четверть.</u></p> <p align="center"><u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u></p> <p>4 1.Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, ведение мяча на месте и по прямой, передача и ловля мяча.</p> <p>5 2.Мини-футбол. Перемещения, остановки, ведение, передачи мяча.</p> <p>5 3.Пионербол. Стойки, перемещения, передачи. Игра в пионербол по упрощенным правилам.</p>	<p>Иметь представление о спортивных играх (баскетбол, пионербол, футбол). Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча на месте правой и левой), в футбол (ведение, остановка мяча, удары по мячу), в пионербол (передачи, ловля мяча в парах через сетку). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.</p>	
91-93		<p align="center"><u>Кроссовая подготовка (3 ч.)</u></p> <p>3 Бег на местности; преодоление естественных препятствий.</p>	<p>Повышение уровня выносливости. Уметь поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности до 1 км. Освоить навыки преодоления естественных</p>	

94-102	4	<p align="center"><u>Легкоатлетические упражнения (9 ч.).</u></p> <p>1. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.</p>	<p>препятствий. Знать правила безопасности при занятиях, бегом, метаниями. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 30 м; поддерживать равномерный темп в беге до 1 км. Освоить прыжковые упражнения. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	
	4	<p>2. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i></p>		
	5	<p>3. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i></p>		
	6	<p>4. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p>		
	4	<p>5. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p>		
	1	<p>6. <i>Промежуточная аттестация.</i></p>		

## 3 класс.

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
1	2	3	4	5
1-12	2  5  8	<p align="center"><b><u>1 четверть.</u></b></p> <p align="center"><b><u>Легкоатлетические упражнения (12 ч.).</u></b></p> <p>1. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.</p> <p>2. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p>3. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный,</p>	<p>Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы, бега; прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, через скакалку. Прыгать в длину с разбега согнув ноги, в высоту способом «перешагивание» (с места и в шаге переход через планку). Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение ног, рук). Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	

	<p>2</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>медленный бег до 5 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>4.Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м.</p> <p><i>5.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; много скоки (до 10); тройной и пятерной с места.</p> <p><i>6.Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и</p>		
--	----------------------------	---	--	--

13-21		<p>вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p style="text-align: center;"><u>Подвижные игры (9 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление и совершенствование навыков</p> <p>4 -бега;</p> <p>3 -прыжков</p> <p>4 -метаний</p> <p>6 -держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча.</p>	<p>Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Освоить броски, держание, ведение, ловлю мяча.</p>	
22-27	6	<p style="text-align: center;"><u>Шахматы (6 ч.).</u></p> <p>Закрепление навыков игры в шахматы. Игры по заданию; соревновательные игры.</p>	<p>Знать названия фигур, освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть с соперником.</p>	
28-42	11  7  12	<p style="text-align: center;"><u>2 четверть.</u></p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, осанки. Совершенствование в упражнениях освоенных в 1-2 классах.</p> <p>2.Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>3.Освоение акробатических упражнений и</p>	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила и значение личной гигиены; правила формирования осанки. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату;</p>	

		развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.	перелезание через препятствия. Уметь выполнять вскок в упор стоя на коленях на гимнастического «козла»; упражнения в равновесии на гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и шеренгу, перестроения из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»; расчет по порядку; команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!» и др.	
5	4. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.			
9	5. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.			
6	6. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, «коня», «козла»; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.			
3	7. Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор			



43-48	<p>2</p> <p>15</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p>	<p>присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>8.Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p> <p>9.Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</p> <p><u>Подвижные игры (6 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление и совершенствование навыков</p> <p>- бега;</p> <p>- в прыжках;</p> <p>- метаний на дальность и точность.</p> <p>На овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча.</p>	<p>Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Освоить беговые, прыжковые упражнения, броски и метание мяча.</p>	
49-63	<p>8</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>6</p>	<p><u>3 четверть.</u></p> <p><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1.Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>2.Подъем «лесенкой».</p> <p>3.Спуски в высокой и низкой стойках.</p> <p>4.Передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p>	<p>Знать требования к одежде и обуви лыжника; правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладеть ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Выполнять спуски в высокой и низкой</p>	

64-75		<p style="text-align: center;"><u>Подвижные игры (12 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление и совершенствование навыков</p> <p>2 - бега, 2 - прыжков, 2 - метаний.</p> <p>Игры с элементами спортигр</p> <p>4 -баскетбола; 4 -футбола; 4 -пионербола.</p>	<p>стойках, подъем «лесенкой» Проходить дистанцию до 2 км с равномерной скоростью.</p> <p>Знать правила игр. Уметь самостоятельно их подбирать и поводить. Освоить упражнения «школы мяча».</p>	
76-78		<p style="text-align: center;"><u>Шашки (3 ч.).</u></p> <p>1.Правила, цель игры. 2.Решение заданий, комбинаций. 3.Учебные игры.</p>	<p>Знать основные правила игры в шашки. Уметь играть с соперником.</p>	
79-90		<p style="text-align: center;"><b><u>4 четверть.</u></b></p> <p style="text-align: center;"><u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u></p> <p>5 1.Пионербол.Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра. 4 2.Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; игра по упрощенным правилам. 5 3.Мини-футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.</p>	<p>Иметь представление о спортивных играх и их отличии от подвижных игр. Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча правой, левой, броски), пионербол (передачи через сетку, подача мяча), футбол (ведение мяча, удары, остановка). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.</p>	
91-93		<p style="text-align: center;"><u>Кроссовая подготовка (3 ч.).</u></p>	<p>Развитие выносливости, Уметь</p>	

94-102	3	Бег на местности до 1.5-2 км в сочетании с ходьбой; преодоление естественных препятствий.	поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности. Освоить навыки преодоления естественных препятствий. Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 60 м; поддерживать равномерный темп в беге до 1.5 км. Освоить прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту с разбега. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.
	4	<u>Легкоатлетические упражнения (9 ч.).</u> 1. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
	4	2. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
	5	3. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	
	2	4. <i>Совершенствование бега, развитие</i>	

		<p><i>координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м.</p> <p>5. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; много скоки (до 10); тройной и пятерной с места.</p> <p>4. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении</p>		
--	--	--	--	--

	1	метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. <i>7. Промежуточная аттестация</i>		
--	---	---	--	--

4 класс.

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
1	2	3	4	5
1-12	2  5	<p><b><u>1 четверть.</u></b></p> <p><b><u>Легкоатлетические упражнения (12 ч.).</u></b></p> <p><i>1. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.</i></p> <p><i>2. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с</i></p>	<p>Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы, бега; прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, через скакалку. Прыгать в длину с разбега согнув ноги, в высоту способом «перешагивание» (с места и в шаге переход через планку). Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение ног, рук). Уметь бегать</p>	

		<p>изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p>8 3. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>2 4. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>5 5. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см ; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега</p>	<p>в равномерном темпе до 5 минут. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	
--	--	---	---	--

13-21	5	<p>(согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>6.Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, левая (правая) впереди на точность, дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; то же с шага.</p> <p style="text-align: center;"><u>Подвижные игры (9 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление и совершенствование навыков</p>	<p>Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Освоить броски, держание, ведение, ловлю мяча.</p>	
22-27	4 3 4 6  6	<p>-бега;</p> <p>-прыжков</p> <p>-метаний</p> <p>-держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча.</p> <p style="text-align: center;"><u>Шахматы (6 ч.).</u></p> <p>Закрепление навыков игры в шахматы. Игры по заданию; соревновательные игры.</p>	<p>Знать названия фигур, освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть с соперником.</p>	
		<b><u>2 четверть.</u></b>		

28-42	<p>11</p> <p>7</p> <p>12</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>6</p>	<p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, осанки. Совершенствование в упражнениях освоенных в 1-2 классах.</p> <p>2.Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>3.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>4.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.</p> <p>5.Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p> <p>6.Освоение навыков в опорных прыжках,</p>	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила и значение личной гигиены; правила формирования осанки. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату; перелезание через препятствия. Уметь выполнять вскок в упор стоя на коленях на гимнастического «козла»; упражнения в равновесии на гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и шеренгу, перестроения из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»; расчет по порядку; команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!» и др.</p>	
-------	---	--	---	--



43-48	3	развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, «коня», «козла»; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. 7. Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180*; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).		
	2	8. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.		
	15	9. Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.		
		<u>Подвижные игры (6 ч.).</u>		
		Игры на закрепление и совершенствование навыков		
	1	- бега;	Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Освоить беговые, прыжковые упражнения, броски и метание мяча.	
	1	- в прыжках;		
	1	- метаний на дальность и точность.		
	3	На овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча.		

49-63	8 4 8 6 6	<p style="text-align: center;"><b><u>3 четверть.</u></b></p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>2. Подъем «лесенкой» и «елочкой».</p> <p>3. Повороты переступанием в движении.</p> <p>4. Спуски в высокой и низкой стойках.</p> <p>5. Передвижения на лыжах до 2.5 км с равномерной скоростью.</p>	<p>Знать требования к одежде и обуви лыжника; правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладеть ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Выполнять спуски в высокой и низкой стойках, подъем «лесенкой»</p> <p>Проходить дистанцию до 2 км с равномерной скоростью.</p>	
64-75	2 2 2 4 4 4	<p style="text-align: center;"><u>Подвижные игры (12 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление и совершенствование навыков</p> <p>- бега,</p> <p>- прыжков,</p> <p>- метаний.</p> <p>Игры с элементами спортигр</p> <p>-баскетбола;</p> <p>-футбола;</p> <p>-пионербола.</p>	<p>Знать правила игр. Уметь самостоятельно их подбирать и поводить. Освоить упражнения «школы мяча».</p>	
76-78	1 2 3	<p style="text-align: center;"><u>Шашки (3 ч.).</u></p> <p>1. Правила, цель игры.</p> <p>2. Решение заданий, комбинаций.</p> <p>3. Учебные игры.</p>	<p>Знать основные правила игры в шашки. Уметь играть с соперником.</p>	
		<b><u>4 четверть.</u></b>		

79-90	5 4 5	<p align="center"><u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u></p> <p>1.Пионербол.Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.</p> <p>2.Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; игра по упрощенным правилам.</p> <p>3.Мини-футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.</p>	<p>Иметь представление о спортивных играх и их отличии от подвижных игр. Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча правой, левой, броски), пионербол (передачи через сетку, подача мяча), футбол (ведение мяча, удары, остановка). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.</p>	
91-93	3	<p align="center"><u>Кроссовая подготовка (3 ч.).</u></p> <p>Бег на местности до 1.5-2 км в сочетании с ходьбой; преодоление естественных препятствий.</p>	<p>Развитие выносливости, Уметь поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности. Освоить навыки преодоления естественных препятствий.</p>	
94-102	4 4	<p align="center"><u>Легкоатлетические упражнения (9 ч.).</u></p> <p>1.<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.</p> <p>2.<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 60 м; поддерживать равномерный темп в беге до 1.5 км. Освоить прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту с разбега. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	

		150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.		
	5	3.Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1.5 км.		
	2	4.Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м.		
	5	5.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. . Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см ; чередование прыжков в длину с места в		

	4	<p>полную силу и вполсилы ( на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>6.Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, левая (правая) впереди на точность, дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; то же с шага.</p> <p><i>7. Промежуточная аттестация.</i></p>		
--	---	---	--	--