

Пояснительная записка.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 91 часов (сентябрь-октябрь 2 часа в неделю; ноябрь-май 3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

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

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять базовую технику самбо;*
- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных

сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность

использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Раздел «Волейбол».

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры,

перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м.

Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному

человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуются игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Лёгкая атлетика 18 часов</i>		

1.	Техника безопасности. Появление физической культуры и спорта. История лёгкой атлетики. Подвижная игра «два мороза».	1
2.	Т/Б. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Подвижная игра «пятнашки».	1
3.	Т/Б. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте. Подвижная игра «к своим флажкам».	1
4.	Т/Б. Построения (шеренгу, колону) и перестроения в движении. Подвижная игра «к своим флажкам».	1
5.	Т/Б. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Подвижная игра «пятнашки».	1
6.	Т/Б. Общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра «пятнашки».	1
7.	Т/Б. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Подвижная игра «вызов номеров».	1
8.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: челночный бег 3х10, подтягивание из на высокой перекладине (подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине).	1
9.	Т/Б. Бег - обычный, семенящий приставными шагами. Подвижная игра «вызов номеров».	1
10.	Т/Б. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Подвижная игра «пингвины с мячом».	1
11.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: 30 м бег, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
12.	Т/Б. Метание мяча на дальность, на точность. Подвижная игра «вышибалы».	1
13.	Т/Б. Метание мяча в цель. Подвижная игра «вышибалы».	1
14.	Т/Б. Запрыгивание на скамейку. Подвижная игра «пингвины с мячом».	1
15.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: смешанное передвижение 1 км, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
16.	Т/Б. Упражнения для метания. Подвижная игра «вышибалы».	1
17.	Т/Б. Упражнения на преодоление собственного веса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Подвижная игра «мышеловка».	1
18.	Т/Б. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	1
Баскетбол 12 часов		
19.	Техника безопасности. История баскетбола. Подвижная игра «мяч соседу».	1
20.	Т/Б. Изучение основных стоек в баскетболе. Подвижная игра «мяч соседу».	1
21.	Т/Б. Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1

22.	Т/Б. Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись».	1
23.	Т/Б. Передачи мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «мяч соседу».	1
24.	Т/Б. Передачи мяча двумя руками от груди в пол. Подвижная игра «мяч соседу».	1
25.	Т/Б. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».	1
26.	Т/Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижная игра «мяч соседу».	1
27.	Т/Б. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра «мяч соседу».	1
28.	Т/Б. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях двумя руками от груди с места. Подвижная игра «мяч соседу».	1
29.	Т/Б. Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай».	1
30.	Т/Б. Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «мяч среднему».	1
Самбо (гимнастика) 18 часов		
31.	Техника безопасности. Физическая культура у народов Древней Руси.	1
32.	Т/Б. Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки.	1
33.	Т/Б. Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1
34.	Т/Б. Упражнения на развитие гибкости.	1
35.	Т/Б. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.	1
36.	Т/Б. Упражнения на формирование правильной осанки.	1
37.	Т/Б. Упражнения на развитие координации движений.	1
38.	Т/Б. Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1
39.	Т/Б. Ползание и переползание по-пластунски.	1
40.	Т/Б. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
41.	Т/Б. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.	1
42.	Т/Б. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1
43.	Т/Б. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.	1
44.	Т/Б. Упражнения для удержаний.	1
45.	Т/Б. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1
46.	Т/Б. Упражнения для выведения из равновесия.	1
47.	Т/Б. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1
48.	Т/Б. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1
Лыжная подготовка 12 часов		
49.	Техника безопасности. Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья .	1
50.	Т/Б. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности.	1
51.	Т/Б. Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	1

52.	Т/Б. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.	1
53.	Т/Б. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1
54.	Т/Б. Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	1
55.	Т/Б. Обучение поворотам на месте.	1
56.	Т/Б. Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. Беседа: «Закаливание».	1
57.	Т/Б. Совершенствование техники подъема и спуска со склона.	1
58.	Т/Б. Преодоление подъемов «елочкой».	1
59.	Т/Б. Обучение торможению «шлугом».	1
60.	Т/Б. Эстафета на лыжах.	1
Волейбол 10 часов		
61.	Техника безопасности. История волейбола. Подвижная игра «вышибалы».	1
62.	Т/Б. Передача мяча в паре. Подвижная игра «вышибалы».	1
63.	Т/Б. Передача мяча в тройках. Подвижная игра «вышибалы».	1
64.	Т/Б. Работа с набивным мячом у стены. Подвижная игра «вышибалы».	1
65.	Т/Б. Бросок мяча через сетку. Подвижная игра «вышибалы».	1
66.	Т/Б. Подача мяча через сетку с расстояния 1,5 метра. Подвижная игра «вышибалы».	1
67.	Т/Б. Совершенствование передачи мяча в паре. Подвижная игра «перестрелка».	1
68.	Т/Б. Совершенствование передачи мяча в тройках. Подвижная игра «перестрелка».	1
69.	Т/Б. Работа с набивным мячом у стены. Подвижная игра «перестрелка».	1
70.	Т/Б. Бросок мяча через сетку. Подвижная игра «перестрелка».	1
Народные игры 10 часов		
71.	Техника безопасности. Знакомство с историей возникновения народных игр.	1
72.	Т/Б. Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота».	1
73.	Т/Б. Игры, отражающие быт русского народа: «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай».	1
74.	Т/Б. Игры, отражающие быт русского народа: «ловись рыбка», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка «шишки, желуди, орехи».	1
75.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди».	1
76.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змея».	1
77.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка».	1
78.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки».	1
79.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы».	1

80.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - «перетяни за черту», «цепи кованы», «перетягивание каната», «вытолкни за круг», «защита укрепления».	1
Футбол 11 часов		
81.	Техника безопасности. История появления футбола в России.	1
82.	Т/Б. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом.	1
83.	Т/Б. Прыжки толчком одной и двумя ногами.	1
84.	Т/Б. Остановка во время бега выпадом и прыжком.	1
85.	Т/Б. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1
86.	Т/Б. Удары на точность: в ноги партнеру.	1
87.	Т/Б. Удары на точность: в створ ворот.	1
88.	Т/Б. Удары на точность: в цель, на ходудвигающемся партнеру.	1
89.	Т/Б. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.	1
90.	Т/Б. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма.	1
91.	Контрольные испытания по нормам ГТО.	1

2 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 21 часов		
1.	Техника безопасности. Появление физической культуры и спорта. История лёгкой атлетики. Подвижная игра «два мороза».	1
2.	Т/Б. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Подвижная игра «пятнашки».	1
3.	Т/Б. Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте. Подвижная игра «к своим флажкам».	1
4.	Т/Б. Построения (шеренгу, колонну) и перестроения в движении. Подвижная игра «к своим флажкам».	1
5.	Т/Б. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Подвижная игра «пятнашки».	1
6.	Т/Б. Общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра «пятнашки».	1
7.	Т/Б. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Подвижная игра «вызов номеров».	1
8.	Т/Б. Разновидности ходьбы - обычная, на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы. Подвижная игра «вызов номеров».	1
9.	Т/Б. Бег - обычный, семенящий приставными шагами. Подвижная игра «вызов номеров».	1

10.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: челночный бег 3x10, подтягивание из на высокой перекладине (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине).	1
11.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: 30 м бег, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
12.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: смешанное передвижение 1 км, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
13.	Т/Б. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Подвижная игра «пингвины с мячом».	1
14.	Т/Б. Метание мяча на точность. Подвижная игра «вышибалы».	1
15.	Т/Б. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «вышибалы».	1
16.	Т/Б. Метание мяча в цель. Подвижная игра «вышибалы».	1
17.	Т/Б. Запрыгивание на скамейку. Подвижная игра «пингвины с мячом».	1
18.	Т/Б. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «вызов номеров».	1
19.	Т/Б. Упражнения для метания. Подвижная игра «вышибалы».	1
20.	Т/Б. Упражнения на преодоление собственного веса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Подвижная игра «мышеловка».	1
21.	Т/Б. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	1
Баскетбол 12 часов		
22.	Техника безопасности. История баскетбола. Подвижная игра «мяч соседу».	1
23.	Т/Б. Контрольные испытания: метание набивного мяча 0,5 кг, подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз). Освобождённые – тест по разделу лёгкая атлетика.	1
24.	Т/Б. Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
25.	Т/Б. Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись».	1
26.	Т/Б. Передачи мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «мяч соседу».	1
27.	Т/Б. Передачи мяча двумя руками от груди в пол. Подвижная игра «мяч соседу».	1
28.	Т/Б. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».	1
29.	Т/Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижная игра «мяч соседу».	1
30.	Т/Б. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра «мяч соседу».	1
31.	Т/Б. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях двумя руками от груди с места. Подвижная игра «мяч соседу».	1
32.	Т/Б. Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай».	1
33.	Т/Б. Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «мяч среднему».	1
Самбо (гимнастика) 18 часов		

34.	Техника безопасности. Физическая культура у народов Древней Руси.	1
35.	Т/Б. Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки.	1
36.	Т/Б. Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1
37.	Т/Б. Упражнения на развитие гибкости.	1
38.	Т/Б. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.	1
39.	Т/Б. Упражнения на формирование правильной осанки.	1
40.	Т/Б. Упражнения на развитие координации движений.	1
41.	Т/Б. Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1
42.	Т/Б. Ползание и переползание по-пластунски.	1
43.	Т/Б. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
44.	Т/Б. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.	1
45.	Т/Б. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1
46.	Т/Б. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.	1
47.	Т/Б. Контрольные испытания: строевые упражнения по команде, передача мяча в парах с отскоком об пол 10 раз (с). Освобожденные пишут тест по разделу баскетбол.	1
48.	Т/Б. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1
49.	Т/Б. Упражнения для выведения из равновесия.	1
50.	Т/Б. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1
51.	Т/Б. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1
Лыжная подготовка 14 часов		
52.	Техника безопасности. Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья .	1
53.	Т/Б. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности.	1
54.	Т/Б. Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	1
55.	Т/Б. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.	1
56.	Т/Б. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1
57.	Т/Б. Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	1
58.	Т/Б. Обучение поворотам на месте.	1
59.	Т/Б. Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. Беседа: «Закаливание».	1
60.	Т/Б. Совершенствование техники подъема и спуска со склона.	1
61.	Т/Б. Преодоление подъемов «елочкой».	1
62.	Т/Б. Преодоление подъемов «лесенкой».	
63.	Т/Б. Обучение торможению «плугом».	1
64.	Т/Б. Эстафета на лыжах с палками.	1
65.	Т/Б. Эстафета на лыжах без палок.	1
Волейбол 10 часов		
66.	Техника безопасности. История волейбола. Подвижная игра	1

	«вышибалы».	
67.	Т/Б. Передача мяча в паре. Подвижная игра «вышибалы».	1
68.	Т/Б. Передача мяча в тройках. Подвижная игра «вышибалы».	1
69.	Т/Б. Работа с набивным мячом у стены. Подвижная игра «вышибалы».	1
70.	Т/Б. Бросок мяча через сетку. Подвижная игра «вышибалы».	1
71.	Т/Б. Эстафета на лыжах с палками. Подача мяча через сетку с расстояния 1,5 метра. Подвижная игра «вышибалы».	1
72.	Т/Б. Эстафета на лыжах с палками. Совершенствование передачи мяча в паре. Подвижная игра «перестрелка».	1
73.	Т/Б. Эстафета на лыжах с палками. Совершенствование передачи мяча в тройках. Подвижная игра «перестрелка».	1
74.	Т/Б. Эстафета на лыжах с палками. Работа с набивным мячом у стены. Подвижная игра «перестрелка».	1
75.	Т/Б. Эстафета на лыжах с палками. Бросок мяча через сетку. Подвижная игра «перестрелка».	1
Народные игры 10 часов		
76.	Техника безопасности. Знакомство с историей возникновения народных игр.	1
77.	Т/Б. Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота».	1
78.	Т/Б. Контрольные испытания: в парах 10 передач, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз). Освобождённые – тест по лыжной подготовке.	1
79.	Т/Б. Игры, отражающие быт русского народа: «ловись рыбка», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка «шишки, желуди, орехи».	1
80.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи».	1
81.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «белые медведи», «гуси лебеди».	1
82.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка».	1
83.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка».	1
84.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки».	1
85.	Т/Б. Игры, отражающие отношение человека к природе: «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы».	1
Лёгкая атлетика часов		
86.	Техника безопасности. Сдача нормативов ГТО: челночный бег 3x10.	1
87.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: подтягивание из на высокой перекладине (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине).	1
88.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: бег 30м.	1
89.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: смешанное передвижение 1 км.	1
90.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
91.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: подтягивание из виса на виса лежа на	1

	низкой перекладине.	
92.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
93.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
94.	Т/Б. Сдача нормативов ГТО: метание теннисного мяча в цель.	1
Футбол 8 часов		
95.	Техника безопасности. История появления футбола в России. Удары на точность: в створ ворот.	1
96.	Т/Б. Остановка во время бега выпадом и прыжком.	1
97.	Т/Б. Удары на точность: в ноги партнеру.	1
98.	Т/Б. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом.	1
99.	Т/Б. Удары на точность: в цель, на ходу двигающемуся партнеру.	1
100.	Т/Б. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1
101.	Т/Б. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма.	1
102.	Т/Б. Контрольные испытания по нормам ГТО.	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел: «Знания о физической культуре».		
1.	Т/Б. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1
Раздел «Способы физкультурной деятельности».		
2.	Т/Б. Измерение показателей основных физических качеств.	1
Раздел: «Легкая атлетика». 11 часов.		
3.	Т/Б. Инструктаж по ТБ. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
4.	Т/Б. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
5.	Т/Б. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	1
6.	Т/Б. Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м).	1
7.	Т/Б. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8.	Т/Б. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1

9.	Т/Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
10.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод».	1
11.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1
12.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1
13.	Т/Б. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы».	1
Раздел: «Спортивные игры» (баскетбол) 13 час.		
14.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1
15.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1
16.	Т/Б. Ловля и передача мяча в движении.	1
17.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».	1
18.	Т/Б. Ловля и передача мяча в движении. Игра «охотники и утки».	1
19.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
20.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	
21.	Т/Б. Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1
22.	Т/Б. Ведение правой и левой рукой бегом.	1
23.	Т/Б. Контрольные нормативы: 15 передач мяча в парах на время, ведение мяча правой рукой (15м) на время. Освобождённые-тест по разделу баскетбол.	1
24.	Т/Б. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	1
25.	Т/Б. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1
26.	Т/Б. Эстафеты с мячом.	1
Раздел: «Знания о физической культуре».		
27.	Т/Б. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1
Раздел «Способы физкультурной деятельности».		
28.	Т/Б. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений	1
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 10часов.		
29.	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
30.	Т/Б. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1

31.	Т/Б. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1
32.	Т/Б. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	1
33.	Т/Б. Мост из положения лежа. Игра «Быстро по местам».	1
34.	Т/Б. Мост из положения стоя с помощью Игра «Быстро по местам».	1
35.	Т/Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
36.	Т/Б. Комбинация из ранее изученных элементов Игра «Ползуны».	1
37.	Т/Б. Акробатическая комбинация Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
38.	Т/Б. Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
САМБО 10 часов		
39.	Инструктаж по ТБ. Изучение техники борьбы лёжа.	1
40.	Т/Б. Перевороты.	1
41.	Т/Б. Удержания.	1
42.	Т/Б. Болевые приёмы:	1
43.	Т/Б. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,	1
44.	Т/Б. Рычаг локтя с захватом руки между ногами,	1
45.	Т/Б. Узел ногой от удержания сбоку,	1
46.	Т/Б. Ущемление ахиллесова сухожилия.	1
47.	Т/Б. Отработка техники борьбы лёжа,	1
48.	Т/Б. Контрольные испытания: строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад., стойка на лопатках. Освобождённые- тест по разделу гимнастика и самбо.	1
Раздел: «Знания о физической культуре».		
49.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.	1
Раздел «Способы физкультурной деятельности».		
50.	Т/Б. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	1
Раздел: «лыжная подготовка». 15час.		
51.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укатись за два шага».	1
52.	Т/Б. Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укатись за два шага».	1
53.	Т/Б. Техническая подготовка. Передвижение ступающим шагом.	1
54.	Т/Б. Основные элементы техники классического лыжного хода - в облегченных условиях.	1
55.	Т/Б. Основные элементы техники классического, бесшажного лыжного хода - в облегченных условиях.	1
56.	Т/Б. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.	1

57.	Т/Б. Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укачишься за два шага».	1
58.	Т/Б. Совершенствование основных элементов техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.	
59.	Т/Б. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	1
60.	Т/Б. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
61.	Т/Б. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1
62.	Т/Б. Преодоление подъемов ступающим, скользящим.	1
63.	Т/Б. Преодоление подъемов «елочкой», скользящим, беговым шагом.	1
64.	Т/Б. Обучение торможению «плугом».	1
65.	Т/Б. Обучение поворотам на месте и в движении.	1
Раздел: «Спортивные игры Волейбол». 13 часов.		
66.	Инструктаж по ТБ. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1
67.	Т/Б. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1
68.	Т/Б. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».	1
69.	Т/Б. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».	1
70.	Т/Б. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Передачи у стены.	1
71.	Т/Б. Передача в парах Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1
72.	Т/Б. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».	1
73.	Т/Б. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».	1
74.	Т/Б. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе»	1
75.	Т/Б. Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	1
76.	Т/Б. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации.	1
77.	Т/Б. Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку.	1
78.	Т/Б. контрольные испытания: верхняя передача мяча у стены 5 раз, нижняя передача мяча у стены 5 раз. Челночный бег 3х10. Освобождённые – тест по разделу волейбол.	1
Раздел: «Знания о физической культуре».		
79.	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1
Раздел: «Народные подвижные игры». 10 часов.		
80.	Т/Б. Знакомство с историей возникновения народных игр.	1
81.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «сильный бросок», «каждый против каждого».	1
82.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг».	1

83.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «бой петухов», «цепи кованы».	1
84.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы».	1
85.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы»,	1
86.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками»,	1
87.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления».	1
88.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната».	1
89.	Т/Б. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами».	1
Раздел: «Легкой атлетики». 7 часов.		
90.	Инструктаж по ТБ.Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1
91.	Т/Б. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1
92.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	1
93.	Т/Б. Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
94.	Т/Б. Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
95.	Т/Б. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1
96.	Т/Б. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1
Раздел «Спортивные игры» (футбол) 6 часов.		
97.	Техника безопасности. Техника игры вратаря. Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку; отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками.	1
98.	Т/Б. Тактика игры полевого игрока. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1
99.	Т/Б. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, пяткой на месте.	1
100.	Т/Б. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру	1
101.	Т/Б. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5).	1
102.	Контрольные испытания: по выбранному виду спорта учащимся.	1

	Освобождённые –тест по выбранному разделу.	
--	--	--

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел: «Знания о физической культуре».		
1.	Т/Б. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1
Раздел «Способы физкультурной деятельности».		
2.	Т/Б. Измерение показателей основных физических качеств.	1
Раздел: «Легкая атлетика». 11 часов.		
3.	Т/Б. Инструктаж по ТБ. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
4.	Т/Б. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
5.	Т/Б. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	1
6.	Т/Б. Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м).	1
7.	Т/Б. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8.	Т/Б. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
9.	Т/Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
10.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод».	1
11.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1
12.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1
13.	Т/Б. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы».	1
Раздел: «Спортивные игры» (баскетбол) 13 час.		
14.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1
15.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1
16.	Т/Б. Ловля и передача мяча в движении.	1
17.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».	1
18.	Т/Б. Ловля и передача мяча в движении. Игра «охотники и утки».	1

19.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
20.	Т/Б. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	
21.	Т/Б. Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1
22.	Т/Б. Ведение правой и левой рукой бегом.	1
23.	Т/Б. Контрольные нормативы: 15 передач мяча в парах на время, ведение мяча правой рукой (15м) на время. Освобождённые-тест по разделу баскетбол.	1
24.	Т/Б. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	1
25.	Т/Б. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1
26.	Т/Б. Эстафеты с мячом.	1
Раздел: «Знания о физической культуре».		
27.	Т/Б. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1
Раздел «Способы физкультурной деятельности».		
28.	Т/Б. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений	1
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 10 часов.		
29.	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
30.	Т/Б. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1
31.	Т/Б. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1
32.	Т/Б. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	1
33.	Т/Б. Мост из положения лежа. Игра «Быстро по местам».	1
34.	Т/Б. Мост из положения стоя с помощью Игра «Быстро по местам».	1
35.	Т/Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
36.	Т/Б. Комбинация из ранее изученных элементов Игра «Ползуны».	1
37.	Т/Б. Акробатическая комбинация Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
38.	Т/Б. Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
САМБО 10 часов		
39.	Инструктаж по ТБ. Изучение техники борьбы лёжа.	1
40.	Т/Б. Перевороты.	1
41.	Т/Б. Удержания.	1
42.	Т/Б. Болевые приёмы:	1
43.	Т/Б. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,	1
44.	Т/Б. Рычаг локтя с захватом руки между ногами,	1
45.	Т/Б. Узел ногой от удержания сбоку,	1

46.	Т/Б. Ущемление ахиллесова сухожилия.	1
47.	Т/Б. Отработка техники борьбы лёжа,	1
48.	Т/Б. Контрольные испытания: строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад., стойка на лопатках. Освобождённые- тест по разделу гимнастика и самбо.	1
Раздел: «Знания о физической культуре».		
49.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.	1
Раздел «Способы физкультурной деятельности».		
50.	Т/Б. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	1
Раздел: «лыжная подготовка». 15час.		
51.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укачишься за два шага».	1
52.	Т/Б. Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укачишься за два шага».	1
53.	Т/Б. Техническая подготовка. Передвижение ступающим шагом.	1
54.	Т/Б. Основные элементы техники классического лыжного хода - в облегченных условиях.	1
55.	Т/Б. Основные элементы техники классического, бесшажного лыжного хода - в облегченных условиях.	1
56.	Т/Б. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.	1
57.	Т/Б. Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход</i> ; «Куда укачишься за два шага».	1
58.	Т/Б. Совершенствование основных элементов техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода - в облегченных условиях.	
59.	Т/Б. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	1
60.	Т/Б. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
61.	Т/Б. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1
62.	Т/Б. Преодоление подъемов ступающим, скользящим.	1
63.	Т/Б. Преодоление подъемов «елочкой», скользящим, беговым шагом.	1
64.	Т/Б. Обучение торможению «плугом».	1
65.	Т/Б. Обучение поворотам на месте и в движении.	1
Раздел: «Спортивные игры Волейбол». 13 часов.		
66.	Инструктаж по ТБ. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1
67.	Т/Б. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1
68.	Т/Б. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».	1
69.	Т/Б. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».	1
70.	Т/Б. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе».	1

	Передачи у стены.	
71.	Т/Б. Передача в парах Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1
72.	Т/Б. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».	1
73.	Т/Б. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».	1
74.	Т/Б. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе»	1
75.	Т/Б. Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	1
76.	Т/Б. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации.	1
77.	Т/Б. Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку.	1
78.	Т/Б. контрольные испытания: верхняя передача мяча у стены 5 раз, нижняя передача мяча у стены 5 раз. Челночный бег 3x10. Освобождённые – тест по разделу волейбол.	1
Раздел: «Знания о физической культуре».		
79.	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1
Раздел: «Народные подвижные игры». 10 часов.		
80.	Т/Б. Знакомство с историей возникновения народных игр.	1
81.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «сильный бросок», «каждый против каждого».	1
82.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг».	1
83.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «бой петухов», «цепи кованы».	1
84.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы».	1
85.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы»,	1
86.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками»,	1
87.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления».	1
88.	Т/Б. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната».	1
89.	Т/Б. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами».	1
Раздел: «Легкой атлетики». 7 часов.		

90.	Инструктаж по ТБ.Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1
91.	Т/Б. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1
92.	Т/Б. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	1
93.	Т/Б. Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
94.	Т/Б. Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
95.	Т/Б. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1
96.	Т/Б. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1
Раздел «Спортивные игры» (футбол) 6 часов.		
97.	Техника безопасности. Техника игры вратаря. Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку; отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками.	1
98.	Т/Б. Тактика игры полевого игрока. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1
99.	Т/Б. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, пяткой на месте.	1
100.	Т/Б. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру	1
101.	Т/Б. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5).	1
102.	Контрольные испытания: по выбранному виду спорта учащимся. Освобождённые –тест по выбранному разделу.	1

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоения спортивных игр.

¹ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

