

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Алужинская средняя общеобразовательная школа им.А.А.Ихихиорова

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО / <i>В.М. Ласкина</i> / <i>В.М. Ласкина</i> протокол № <u>1</u>, от «<u>24</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР МОУ Алужинской средней школы / <i>Л.В. Хинтуханова</i> / <i>Л.В. Хинтуханова</i> от «<u>02</u>» <u>сентября</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждено» директор МОУ Алужинской средней школы / <i>А.А. Ихихиорова</i> / <i>А.А. Ихихиорова</i> Приказ № <u>897</u> от «<u>02</u>» <u>сентября</u> 2020г.</p>
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ  
*физическая культура*  
для 7-4 КЛАССА

Составил (и):  
*Ласкина В.М. 1 кв. кат.*  
*Ханцова А.Ж. выс. кв. кат.*  
*Бабаева Н.Н. 1 кв. кат.*  
*Кирьяк И.А. 1 кв. кат.*

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ Алужинской средней школы

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Личностные универсальные учебные действия у выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
  - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
  - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - способность к оценке своей учебной деятельности;
  - основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
  - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
  - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
  - установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность** для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем

плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
  - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
  - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
  - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
  - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
  - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
  - осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
  - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения

интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)



## **Знания о физической культуре**

### **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).

### **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.

### **Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой

показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание предмета.

### **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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультур-минутки, 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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## Тематическое планирование

1 класс Алушинская средняя школа.Больше-Курская начальная школа.

№	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
1.	Знание о физической культуре.	1
2.	Ходьба и бег. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
3.	Урок-игра. Соревнование.	1
4.	Совершенствование техники выполнения ходьбы.	1
5.	Обучение бегу с прохождением препятствий.	1
6.	Урок-игра	1
7.	Обучение челночному бегу.	1
8.	Совершенствование техники выполнения бега.	1
9.	Урок-игра.	1
10.	Повторение техники выполнения различных видов бега.	1
11.	Закрепление техники ходьбы и бега.	1
12.	Урок-игра. Соревнования. Подвижные игры.	1
<b>Метание</b>		<b>6</b>
13.	Обучение технике выполнения метания малого мяча.	1
14.	Совершенствование техники выполнения метания малого мяча. Введение мяча. Ловля мяча двумя руками.	1
15.	Урок- игра. Единоборство.	1
16.	Обучение технике метания набивного мяча.	1
17.	Метание набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1
18.	Урок-игра. Соревнование.	1
<b>Прыжки</b>		<b>11</b>
19.	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места и с разбегу.	1
20.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
21.	Урок-игра. Соревнование.	1
22.	Обучение технике прыжковых упражнений.	1
23.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
24.	Урок-игра. соревнование.	1



25.	Подвижные игры на совершенствования навыков бега и метания малого мяча.	1
26.	Подвижные игры на развитие ловкости, координации движения, силовых качеств.	1
27.	Обучение строевым действиям в шеренге и колонне.	1
28.	Обучение технике перекатам назад-вперед.	1
29.	Урок-игра.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>16</b>
30.	Обучение технике стойки на лопатках и технике гимнастического моста из положения лежа на спине.	1
31.	Обучение технике стойки на лопатках и технике гимнастического моста из положения лежа на спине	1
32.	Урок-игра. Веселые старты.	1
33.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке.	1
34.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке.	1
35.	Урок-игра	1
36.	Обучение технике лазанья по гимнастической скамейке.	1
37.	Совершенствование техники передвижения по гимнастической скамейке	1
38.	Урок-игра. Подвижные игры.	1
39.	Обучение технике лазания по гимнастической скамейке	1
40.	Обучение технике перелезания через гимнастическую скамейку и гимнастического коня.	1
41.	Урок-соревнование.	1
42.	Обучение технике лазания по канату.	1
43.	Обучение технике лазания по канату.	1
44.	Подвижные игры.	1
45.	Урок-игра.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>25</b>
46.	Обучение надеванию лыж и уход за ними.	1
47.	Обучение технике скользящим шагом без палок.	1
48.	Урок-игра	1
49.	Освоение техники передвижение скользящим шагом. Строевые упражнения построения.	1
50.	Обучение технике передвижения скользящим шагом с палками.	1
51.	Урок-игра	1
52.	Обучение простейшим способом передвижения на лыжне ступающим шагом.	1
53.	Урок-игра	1
54.	Обучение поворотом переступанием на месте.	1
55.	Обучение поворотом переступанием на месте.	1

56.	Урок-игра	1
57.	Совершенствование техники выполнения поворотов на месте.	1
58.	Обучение технике подъема и спуска с горки.	1
59.	Урок--игра	1
60.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.	1
61.	Обучение технике подъема и спуска с горки.	1
62.	Урок-игра.	1
63.	Освоение и совершенствование техники подъема и спуска с горки.	1
64.	Обучение технике подъема и спуска с горки.	1
65.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом	1
66.	Повторение технике работы рук.	1
67.	Совершенствование техники спуска и подъёма с горки.	1
68.	Урок – игра. Подвижные игры.	1
69.	Урок-викториа	1
70.	Урок-соревнование.	1
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>
71.	Бег по пресечённой местности	1
72.	Чередование бега и ходьбы	1
73.	Урок –игра.	1
74.	Выработка навыка преодоление препятствия во время бега.	1
75.	Развитие выносливости, скорости.	1
76.	Повторение техники ходьбы и бега.	1
77.	Урок-игра	1
78.	Ходьба через несколько препятствий.	1
79.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	1
80.	Прыжки в длину с места и разбега	1
81.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.	1
82.	Прыжки в высоту с места.	1
83.	Прыжки в высоту с разбега.	1
84.	Урок-игра	1
<b>Спортивные игры на основе волейбола и баскетбола</b>		<b>15</b>
85.	Обучение ловле и передачи мяча.	1
86.	Обучение ловле и передачи мяча в движении.	1

87.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	1
88.	Отработка навыка ловле и передачи мяча на месте в заданных параметрах.	1
89.	Обучение техники подбрасывании и ловле мяча.	1
90.	Обучение техники в подбрасывании и ловле мяча.	1
91.	Передача и ловля мяча.	1
92.	Введение мяча и передача в движении.	1
93.	Отработка навыка ловли и передача мяча в движении.	1
94.	Обучение техники подбрасывании передачи и ловле мяча.	1
95.	Освоение навыка ловли и передачи мяча.	1
96.	Игра «Мини-баскетбол»	1
97.	Круговая эстафета 60 м.	1
98.	Развитие выносливости и скорости. Эстафета.	1
99.	Развитие выносливости и скорости. Подвижные игры.	1
<b>Итого</b>		<b>99</b>

2 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1
2	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	1
3	Равномерный бег с последующим ускорением. Подвижная игра «Жмурки».	1
4	Равномерный бег с последующим ускорением. Подвижная игра «Жмурки».	1
5	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
6	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
7	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
8,9	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	2
10	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
11	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	1
12	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
13,14	Закрепление техники равномерного бега. Подвижная игра а «За флажками».	2
15	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Белые медведи».	1
16	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
17	Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
18	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1
19	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	1

	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>
20	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». Стойка на лопатках.	1
21	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой» Кувырок вперед.	1
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок назад.	1
23	Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется!». Мост из положения лежа.	1
24	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	1
25	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1
26	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	1
27	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали».	1
28	Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	1
29	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам.	1
30,31	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	2
	<b>Подвижные игры</b>	<b>11</b>
32,33	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу»	2
34	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне».	1
35	ОРУ. Игры. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
36	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Два мороза».	1

37	ОРУ. Игры. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	1
38	ОРУ. Игры. Эстафеты «Картошка», «Паучок».	1
39	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Запомни положение».	1
40	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Заяц без логова».	1
41	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Бег за флажками».	1
42	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>7</b>
43	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1
44	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
45	Ловля и передача мяча в движении	1
46	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1
47	Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ	1
48	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>
50	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1
51	Скольльзящий шаг	1
52	Ступающий шаг	1

53	Скользкий шаг с палками	1
54, 55	Техника передвижения и скольжения	2
56, 57	Техника поворотов, разворотов на лыжах	2
58, 59	Подъемы и спуски под уклон	2
60	Учет по технике подъемов и спусков	1
61	Техника торможения	1
62, 63	Закрепление техники передвижения на лыжах	2
64, 65	Передвижение на лыжах на дальние расстояния( 1000 м)	2
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>16</b>
66	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	1
67, 68	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	2
69	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
70	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1
71	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
72, 73	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	2
74, 75	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	2
76	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1
77	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	1

78	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1
79	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1
80,81	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	2
<b>Легкая атлетика</b>		<b>21</b>
82	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
83	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
84	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Два мороза».	1
85	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Белые медведи».	1
86	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Успей выбежать».	1
87	Совершенствование техники равномерного бега . Подвижная игра «Охотники и утки».	1
88	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
89	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
90	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
91	Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
92	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	1
93	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	1



94	Элементы футбола. Техника отбора мяча.	1
95	Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении	1
96	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	1
97	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1
98	Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1
99, 100	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки»	2
101	Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»	1
102	Итоги года	1

**3 класс.**

<b>№</b>	<b>Название раздела, тема</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>24</b>
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1
2	Разновидности ходьбы, бега.	1
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1
4	Техника бега высокого старта.	1
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1
6	Бег с ускорением 30м.	1
7	Бег с ускорением 60 м.	1
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1

9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	1
10	Техника челночного бега с переносом кубиков.	1
11	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.	1
12	Круговая эстафета.	1
13	Встречная эстафета.	1
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах.	1
16	Отработка техники выполнения прыжков.	1
17	Техника выполнения прыжков в длину с места.	1
18	Прыжок в длину с места на результат.	1
19	Прыжки через короткую скакалку.	1
20	Прыжки через короткую скакалку.	1
21	Обучение технике метания малого мяча.	1
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя».	1
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1
24	Совершенствование техники метания мяча в цель.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>3</b>
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>33</b>
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги.	1
30	Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.	1
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.	1
33	Кувырок вперед.	1
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
35	Кувырок назад.	1
36	Мост из положения лежа на спине.	1
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.	1
38	Мост из положения лежа на спине.	1
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1

40	Преодоление полосы препятствий.	1
41	Упражнения в равновесии на бревне.	1
42	Развитие координации.	1
43	Развитие координации.	1
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения.	1
47	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста.	1
50	Ловля и передача мяча на месте.	1
51	Ловля и передача мяча в движении.	1
52	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	1
55	Ведение правой и левой рукой в движении.	1
56	Бросок двумя руками от груди. Развитие координации.	1
57	Ведение мяча с изменением направления.	1
58	Эстафеты с мячом.	1
59	Эстафета со скакалкой.	1
60	Эстафеты с обручем.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>15</b>
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.	1
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
64	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
65	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1
68	Подъемы и спуски под уклон.	1
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1

71	Игра «Дружные пары».	1
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1
75	Эстафеты на лыжах.	1
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>	<b>18</b>
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом.	1
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	1
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1
83	Эстафеты с мячом.	1
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	1
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему».	1
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>9</b>
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1
96	Бег до 2 мин.	1
97	Эстафеты.	1
98	Челночный бег 3х10 м.	1
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1

100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1
101	Прыжки в длину с места.	1
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1
<b>итого</b>		<b>102</b>