

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчинова Ф.В.»
городского округа Самара

«Рассмотрено»

Председатель МО учителей
начальных классов

 Л.Д. Торговкина

20.06.2017 г.

«Согласовано»

заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 Н.Б. Бирюкова

22.08.2017 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Школы №13
г.о. Самара

 И.Ф. Токмань

приказ №350-од
23.08.2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
уровень программы начальное общее образование
1-4 класс

Составитель: Резаи Ш.Р.
Семенов Д.В.
Ермилова С.В.

Самара 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса

Физическая культура

1 класс

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- 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.

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получают 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.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

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

2 класс

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планированию занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложению фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерению (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказанию посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
 - организации и проведению со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
 - организации и проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристике физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснению в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнению акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

3 класс

Обучающиеся научатся:

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;
- перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.
- Обучающиеся получат возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
- разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения обучающиеся научатся:

- перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики;
- наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;
- разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать и объяснять механизмы закаливания;
- организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для

здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения обучающиеся научатся:

- обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;
- перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

В результате изучения обучающиеся научатся:

- узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта;
- перечислять и сравнивать особенности стилей плавания;
- объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);
- Обучающиеся получат возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на

коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

4 класс

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);
- Обучающиеся получают возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр,

выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в 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.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «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»,

«Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после

выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

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

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах,

согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тематическое планирование Физическая культура в 3 классе

№	Дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
Раздел 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (27 часов)			
1.	1 неделя	Вводный инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	Вводный 1 час
2.		Техника высокого старта с последующим ускорением. Олимпийские игры: история возникновения.	Комбинированный 1 час
3.		Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами	Комбинированный 1 час
4.	2 неделя	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10м.	Контрольный 1 час
5.		Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места	Контрольный 1 час
6.		Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них.	Комбинированный 1 час
7.	3 неделя	Прыжки в длину с места. Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени.	Комбинированный 1 час
8.		Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	Контрольный 1 час
9.		Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	Комбинированный 1 час
10.	4 неделя	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	Комбинированный 1 час
11.		Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	Контрольный 1 час
12.		Урок-игра, Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
13.	5 неделя	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час
14.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
15.		Урок-игра, Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
16.	6 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
17.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
18.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час
19.	7 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
20.		Шестиминутный бег на результат.	Контрольный 1 час

21.		Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час
22.	8 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
23.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
24.		Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час
25.	9 неделя	Бег 1 км на результат.	Контрольный 1 час
26.		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час
27.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час
Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
28.	10 неделя	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
29.		Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
30.		Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры - эстафеты	Комбинированный 1 час
31.	11 неделя	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Строевые упражнения. Тест на гибкость (зачёт).	Контрольный 1 час
32.		Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контрольный 1 час
33.		Урок-игра, соревнование. Соревнование Чья «березка» лучше	Комбинированный 1 час
34.	12 неделя	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
35.		Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
36.		Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час
37.	13 неделя	Отжимание от скамейки (зачёт)	Контрольный 1 час
38.		Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Контрольный 1 час
39.		Урок - игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат».	Комбинированный 1 час
40.	14 неделя	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики.	Комбинированный 1 час
41.		Лазание и перелезание, упражнения в равновесии	Комбинированный 1 час
42.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час
43.	15 неделя	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии	Комбинированный 1 час

44.		ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный 1 час
45.		Урок-игра, соревнование Танцевальные упражнения.	Комбинированный 1 час
Раздел 3 Подвижные игры с элементами спортивных игр (40 часов)			
46.	16 неделя	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час
47.		Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час
48.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час
49.	17 неделя	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	Комбинированный 1 час
50.		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час
51.		Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час
52.	18 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час
53.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час
54.		Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час
55.	19 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час
56.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час
57.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час
58.	20 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час
59.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час
60.		Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный 1 час
61.	21 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	Контрольный 1 час
62.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный 1 час
63.		Урок-игра, соревнование. Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	Комбинированный 1 час
64.	22 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный 1 час
65.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный 1 час
66.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час
67.	23 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный 1 час

68.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	Контрольный 1 час
69.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час
70.	24 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный 1 час
71.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный 1 час
72.		Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
73.	25 неделя	Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час
74.		Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час
75.		Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»	Комбинированный 1 час
76.	26 неделя	Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
77.		Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
78.		Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
79.	27 неделя	Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	Комбинированный 1 час
80.		Народные игры.	Комбинированный 1 час
81.		Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
82.	28 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Комбинированный 1 час
83.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Комбинированный 1 час
84.		Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
85.	29 неделя	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Комбинированный 1 час
Раздел 4 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (17 часов)			
86.	29 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
87.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час
88.	30 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
89.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
90.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час

91.	31 неделя	Шестиминутный бег (учёт)	Контрольный 1 час
92.		Бег 1 км (учёт)	Контрольный 1 час
93.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов.	Комбинированный 1 час
94.	32 неделя	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	Комбинированный 1 час
95.		Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	Контрольный 1 час
96.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов.	Комбинированный 1 час
97.	33неделя	Челночный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	Контрольный 1 час
98.		Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час
99.		Урок-игра, соревнование. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час
100.	34 неделя	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Подтягивание на перекладине.	Контрольный 1 час
101.		Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	Контрольный 1 час
102.		Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час

Календарно – тематическое планирование Физическая культура в 4 классе

№	Дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
Раздел 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (27 часов)			
1.	1 неделя	Техника безопасности. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	Вводный 1 час
2.		Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3x10м.	Комбинированный 1 час
3.		Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами	Комбинированный 1 час
4.	2 неделя	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	Контрольный 1 час
5.		Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час
6.		Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	Комбинированный 1 час
7.	3 неделя	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час
8.		Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	Контрольный 1 час
9.		Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	Комбинированный 1 час
10.	4 неделя	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	Комбинированный 1 час
11.		Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	Контрольный 1 час
12.		Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
13.	5 неделя	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час
14.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
15.		Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
16.	6 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
17.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
18.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час
19.	7 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
20.		Шестиминутный бег на результат.	Контрольный 1 час

21.		Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час
22.	8 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
23.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
24.		Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час
25.	9 неделя	Бег 1 км на результат.	Контрольный 1 час
26.		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час
27.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час
Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)			
28.	10 неделя	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
29.		Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
30.		Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	Комбинированный 1 час
31.	11 неделя	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Контрольный 1 час
32.		Тест на гибкость. Акробатика.	Контрольный 1 час
33.		Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка» лучше	Комбинированный 1 час
34.	12 неделя	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
35.		Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час
36.		Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час
37.	13 неделя	Отжимание от скамейки (зачёт)	Контрольный 1 час
38.		Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Контрольный 1 час
39.		Урок - игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный 1 час
Раздел 3 Легкая атлетика (6 часов)			
40.	14 неделя	Опорный прыжок, лазание по канату	Комбинированный 1 час
41.		Опорный прыжок, лазание по канату	Комбинированный 1 час
42.		Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с	Комбинированный 1 час

		предметами.	
43.	15 неделя	Опорный прыжок, лазание по канату	Комбинированный 1 час
44.		Опорный прыжок, лазание по канату (учёт)	Контрольный 1 час
45.		Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час
Раздел 4 Подвижные игры с элементами спортивных игр (40 часов)			
46.	16 неделя	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час
47.		Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час
48.		Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час
49.	17 неделя	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	Комбинированный 1 час
50.		Подвижные игры	Комбинированный 1 час
51.		Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час
52.	18 неделя	Подвижные игры	Комбинированный 1 час
53.		Подвижные игры	Комбинированный 1 час
54.		Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час
55.	19 неделя	Подвижные игры	Комбинированный 1 час
56.		Подвижные игры	Комбинированный 1 час
57.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час
58.	20 неделя	Подвижные игры	Комбинированный 1 час
59.		Подвижные игры	Комбинированный 1 час
60.		Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный 1 час
61.	21 неделя	Подвижные игры	Комбинированный 1 час
62.		Подвижные игры	Комбинированный 1 час
63.		Урок-игра, соревнование. Метание снежков в цель, на дальность.	Комбинированный 1 час
64.	22 неделя	Подвижные игры	Комбинированный 1 час

65.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
66.		Урок-игра, соревнование.	Комбинированный 1 час
67.	23 неделя	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
68.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
69.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час
70.	24 неделя	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
71.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
72.		Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
73.	25 неделя	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
74.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
75.		Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»	Комбинированный 1 час
76.	26 неделя	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
77.		Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	Контрольный 1 час
78.		Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
79.	27 неделя	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Комбинированный 1 час
80.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
81.		Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
82.	28 неделя	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
83.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час
84.		Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час
85.	29 неделя	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	Контрольный 1 час
Раздел 5 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (17 часов)			
86.	29 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
87.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час
88.	30 неделя	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час
89.		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых	Комбинированный

		препятствий.	1 час
90.		Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час
91.	31 неделя	Шестиминутный бег (учёт)	Контрольный 1 час
92.		Бег 1 км (учёт)	Контрольный 1 час
93.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час
94.	32 неделя	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	Комбинированный 1 час
95.		Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	Контрольный 1 час
96.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час
97.	33неделя	Челночный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	Контрольный 1 час
98.		Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час
99.		Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час
100.	34 неделя	Прыжки в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	Контрольный 1 час
101.		Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	Контрольный 1 час
102.		Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час