

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 52



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1 – 4 класс

Количество часов 405

Учитель: _____ Мразевская Ирина Юрьевна _____

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе
программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия
учебников В.И.Ляха 1-4 классы», – М.: Просвещение, 2013

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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 учетом 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 приемы 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 приемы;
- 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 объема);
- 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 упрощенным правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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, физкульт-минуток, 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.

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.

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 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; пробегание 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; 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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

1 класс

Легкая атлетика(45)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Обычный бег. Бег с изменением направления движения .Бег коротким, средним и длинным шагом .Обычный бег. Бег с ускорением 10-15 м. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3х5м(ГТО) Эстафеты с бегом на скорость. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (ГТО). Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 90-180 . Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Метание малого мяча с места. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.(ГТО) Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Челночный бег 3х5м. (ГТО) Эстафеты с бегом на скорость. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.) Бросок малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (0,5 кг)двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. Прыжки через неподвижную и качающуюся скакалку. Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов разбега .Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Бег с ускорением 10-15 м. Бег 30 м (ГТО).Челночный бег3х10м. (ГТО) Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Медленный бег 2 мин Равномерный бег 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 500 м Равномерный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 800 м. Равномерный бег до 6 мин. Медленный бег до 6 мин Кросс по слабопересеченной местности до 1000 м. Обычный бег в чередовании с ходьбой (150 м) Медленный бег 1 мин. Прыжки в длину с места.(ГТО) Равномерный бег 2 мин. Прыжки через скакалку. Медленный бег 3 мин Медленный бег 4 мин. Равномерный бег до 6 мин Кросс по слабопересеченной местности до 1000м.(ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики(18)

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с малыми мячами. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Приставные шаги. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» Шаг с прискоком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения в висе стоя и лежа. Кувырок в сторону. Вис на согнутых руках. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по канату. Перелезание через гимнастического коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Передвижения в колонне по

одному на указанные ориентиры. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Подвижные игры(33)

Инструктаж по технике безопасности. «К своим флажкам», «Пятнашки» «Два мороза», «Охотники и утки», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Точный расчет» «Метко в цель», «Охотники и утки». Ловля, передача мяча. Игра «Мяч водящему». Броски и ведение мяча. «Школа мяча». Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину». Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Броски мяча в цель. Игра «Охотники и утки». Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «Попади в обруч». Эстафеты с ведением мяча. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй». Ловля и бросок мяча на месте. Игра «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит». Ловля, передача мяча в парах. Игра «Перестрелка». Ведение мяча бегом. Игра «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Два мороза». Эстафеты со спортивным инвентарем. Игра «Перестрелка», «Два мороза», «Гуси-лебеди» «Прыгающие воробышки» «Пятнашки», «Мяч водящему» «Перестрелка» «Шишки, желуди, орехи», «Кошки-мышки» «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» «К своим флажкам», «Перестрелка» «Пятнашки», «Кошки-мышки». Броски мяча в обруч. Игра «Попади в обруч»; Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Игра «Мяч водящему»; «Перестрелка» «День, ночь»; «Охотники и утки»; «Зайцы в огороде» «Кошки-мышки» «Прыгающие воробышки»

2класс

Легкая атлетика(45)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Обычный бег. Бег с изменением направления движения. Бег коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег. Бег с ускорением 10-15 м. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3х5м Эстафеты с бегом на скорость. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места(ГТО). Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 90-180 . Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. (ГТО).Метание малого мяча с места. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. (ГТО) Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Челночный бег 3х5м. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.) Бросок малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. Прыжки через неподвижную и качающуюся скакалку. Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 3-4

шагов разбега .Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Бег с ускорением 10-15 м. Бег 30 м (ГТО) Челночный бег 3х10м. (ГТО)
Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Медленный бег 2 мин
Равномерный бег 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 500 м
Равномерный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 800 м.
Равномерный бег до 6 мин. Медленный бег до 6 мин Кросс по слабопересеченной местности до 1000 м. Обычный бег в чередовании с ходьбой (150 м) Медленный бег 1 мин. Прыжки в длину с места.(ГТО)
Равномерный бег 2 мин. Прыжки через скакалку. Медленный бег 3 мин
Медленный бег 4 мин. Равномерный бег до 6 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1000м. (ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики(21)

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с малыми мячами. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Приставные шаги. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» Шаг с прискоком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения в висе стоя и лежа. Кувырок в сторону. Вис на согнутых руках. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по канату. Перелезание через гимнастического коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Передвижения в колонне по одному на указанные ориентиры. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Подвижные игры(36)

Инструктаж по технике безопасности. « К своим флажкам, «Пятнашки» «Два мороза», «Охотники и утки» «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде» «Кто дальше бросит», «Точный расчет» «Метко в цель», «Охотники и утки» .Ловля, передача мяча. Игра «Мяч водящему» Броски и ведение мяча. «Школа мяча». Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Броски мяча в цель. Игра «Охотники и утки». Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «Попади в обруч» Эстафеты с ведением мяча. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй». Ловля и бросок мяча на месте. Игра «Мяч водящему». Круговая эстафета. Игра «Два мороза», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «День, ночь» «У кого меньше мячей», «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит». Ловля, передача мяча в парах. Игра «Перестрелка». Ведение мяча бегом. Игра «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Два мороза». Эстафеты со спортивным инвентарем. Игра «Перестрелка», «Два мороза», «Гуси-лебеди» «Прыгающие воробышки»

«Пятнашки», «Мяч водящему» «Перестрелка» «Шишки, желуди, орехи», «Кошки-мышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Перестрелка», «Пятнашки», «Кошки-мышки». Броски мяча в обруч. Игра «Попади в обруч». Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Игра «Мяч водящему», «Перестрелка» «День, ночь» «Охотники и утки» «Зайцы в огороде» «Кошки-мышки» «Прыгающие воробышки»

3 класс

Легкая атлетика(45)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Обычный бег. Бег с изменением направления движения. Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег приставным шагом. Бег с ускорением 20-30 м. Бег в коридоре 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м Челночный бег 3х5 м.(ГТО) «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. (ГТО) Многоскоки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180°, по разметкам. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) (ГТО). Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. (ГТО). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Челночный бег 3х5 м., 3х10 м.(ГТО). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег с захлестыванием голени назад. «Встречная эстафета». Бросок малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки в длину (согнув ноги).(ГТО) Бег с ускорением до 60 м. Бег 30 м. (ГТО) Челночный бег 3х10 м. (ГТО)

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Медленный бег 2-3 мин. Равномерный бег 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 500 м. Равномерный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 800 м. Равномерный бег до 6 мин. Медленный бег до 8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1000 м. Равномерный бег до 2 мин. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Медленный бег 2-3 мин. Прыжки в длину с места. Равномерный бег 4-5 мин. Прыжки через скакалку. Медленный бег 5-6 мин. Многоскоки. Медленный бег 7-8 мин. Эстафеты с прыжками. Равномерный бег до 8 мин. Кросс по слабопересеченной местности 1000 м.(ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики (21)

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.

Шаги галопа и польки в парах, 1 и 2 позиция ног. Шаг с прыжком; шаг галопа в сторону, элементы народных танцев. Основная стойка. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!» «Реже!». Перекаты в группировке с последующей

опорой руками за головой. Построение в 2 шеренги. 2-3 кувырка вперед. Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Стойка на лопатках. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед.

«Мост» из положения лежа на спине; кувырок назад. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Лазание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Лазание по канату в 3 приема. Перелезание через бревно, коня. Ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге. Команды «Становись!» «Равняйся!», «Вольно!» Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Вскок на коня в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Рапорт учителю; расчет по порядку. Ходьба по бревну большими шагами и выпады. Ходьба по бревну на носках. Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на колене.

Подвижные игры (36)

Инструктаж по технике безопасности. «Пустое место», «Пятнашки», «Космонавты», «Белые медведи», «Охотники и утки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка», «Белые медведи», «Вызови по имени», «Охотники и утки». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Овладей мячом», «Снайперы». Ловля и передача мяча в движении. Броски по воротам с 3-4 м. (г/б) «Подвижная цель». Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. «Овладей мячом». Броски мяча в цель, удары поворотом в футболе. Игра «Охотники и утки». Ведение мяча на месте в ходьбе и беге. Игра «Снайперы». Эстафеты с ведением мяча. «Кто дальше бросит», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол». Бросок мяча в цель (в ходьбе и медленном шаге). Игра «Мини-гандбол». Варианты игры в футбол. Игра «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Мини-волейбол»; «Волк во рву», «Пустое место», «Удочка», «Перестрелка»; Круговая эстафета. Игра «Снайперы», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча». Эстафеты со спортивным инвентарем. Игра «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Вызови по имени», «Перестрелка», «Быстро и точно», «Охотники и утки»; «Мини-волейбол», «Белые медведи»; «Волк во рву», «Перестрелка», «Игры с ведением мяча», «Варианты игры в футбол», «Борьба за мяч», «Мини-гандбол», «Прыжки по полоскам», «Перестрелка», «Перестрелка», «Мини-волейбол», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол», «Космонавты», «Перестрелка».

4 класс

Легкая атлетика(45)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Обычный бег. Бег с изменением направления движения.

Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег приставным шагом. Бег с ускорением 20-30 м. Бег в коридоре 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м Челночный бег 3х5 м (ГТО). «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. (ГТО) Многоскоки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте с поворотом на 180°, по разметкам. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) (ГТО) Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. (ГТО) Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Челночный бег 3х5 м., 3х10 м. (ГТО) Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег с захлестыванием голени назад. «Встречная эстафета». Бросок малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки в длину (согнув ноги). Бег с ускорением до 60 м. Бег 30 м. (ГТО) Челночный бег 3х10 м. (ГТО) Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Медленный бег 2-3 мин. Равномерный бег 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 500 м. Равномерный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 800 м. Равномерный бег до 6 мин. Медленный бег до 8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1000 м. Равномерный бег до 2 мин. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Медленный бег 2-3 мин. Прыжки в длину с места. Равномерный бег 4-5 мин. Прыжки через скакалку. Медленный бег 5-6 мин. Многоскоки. Медленный бег 7-8 мин. Эстафеты с прыжками. Равномерный бег до 8 мин. Кросс по слабопересеченной местности 1000 м. (ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики (21)

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.

Шаги галопа и польки в парах, 1 и 2 позиция ног. Шаг с прискоком; шаг галопа в сторону, элементы народных танцев. Основная стойка. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!» «Реже!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Построение в 2 шеренги. 2-3 кувырок вперед. Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Стойка на лопатках. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. «Мост» из положения лежа на спине; кувырок назад. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе (ГТО), поднимание ног в висе.

Лазание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Лазание по канату в 3 приема. Перелезание через бревно, коня. Ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге. Команды «Становись!» «Равняйся!», «Вольно!» Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Вскок на коня в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Рапорт учителю; расчет по порядку. Ходьба по бревну большими шагами и выпады. Ходьба по бревну на носках. Повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на колене.

Подвижные игры (36)

Инструктаж по технике безопасности. «Пустое место», «Пятнашки» , «Космонавты» «Белые медведи», «Охотники и утки» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву» «Удочка», «Белые медведи» «Вызови по имени», «Охотники и утки» Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Овладей мячом», «Снайперы» Ловля и передача мяча в движении. Броски по воротам с 3-4 м.(г/б) «Подвижная цель». Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. «Овладей мячом» Броски мяча в цель, удары поворотом в футболе. Игра «Охотники и утки» Ведение мяча на месте в ходьбе и беге. Игра «Снайперы» Эстафеты с ведением мяча. «Кто дальше бросит» «Игры с ведением мяча», «Перестрелка» «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол» Бросок мяча в цель (в ходьбе и медленном шаге). Игра «Мини-гандбол»; Варианты игры в футбол. Игра «Быстро и точно» «Охотники и утки», «Мини-волейбол»; «Волк во рву», «Пустое место» «Удочка», «Перестрелка»; Круговая эстафета. Игра «Снайперы» «Перестрелка», «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол», «Охотники и утки» «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча» Эстафеты со спортивным инвентарем. Игра «Перестрелка» «Мяч ловцу», «Охотники и утки» «Снайперы» «Борьба за мяч» «Вызови по имени» «Перестрелка» «Быстро и точно», «Охотники и утки»; «Мини-волейбол», «Белые медведи»; «Волк во рву», «Перестрелка» «Игры с ведением мяча», «Варианты игры в футбол» «Борьба за мяч», «Мини-гандбол» «Прыжки по полоскам», «Перестрелка» «Перестрелка» «Мини-волейбол» «Охотники и утки» «Мини-баскетбол», «Космонавты», «Перестрелка»