

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Климовская основная общеобразовательная школа»
Ясногорского района, Тульской области.

Утверждаю:
директор школы _____ Г. С. Дежников.
Приказ №44 от 30.2019



Принято на пед. совете школы
протокол № 1 от 30.08 2019г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
1-5 классы.
(по ФГОС)

Количество часов в неделю – по 2 часа.

Количество часов в год – по 68 часов.

Учитель: Б. Н. Мысин.
Квалификационная категория – I (первая).

с. Климовское.

Пояснительная записка

(1 – 4 кл.)

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом НОО

(приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 г.) 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 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

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

УМК учителя:

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Физкультура 1-4 классы, под редакцией В.А. Лях – М. «Просвещение» 2013.
- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
- Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 66 часов в 1 классе, 68 во 2-4 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности,

- особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической

культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
 - 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: *«Гимнастика с основами акробатики»*, *«Легкая атлетика»*, *«Подвижные и спортивные игры»*, *«Лыжные гонки»*. При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему *«Лыжные гонки»* на углубленное освоение содержания тем *«Спортивные игры»*, *«Подвижные игры»*.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-

тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы 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 спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

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.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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; 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.

Программное и учебно-методическое

оснащение учебного плана .

(кол-во часов в неделю – 2 ч.)

Класс.	Федеральный компонент. ч/год	Региональный компонент. ч/год	Школьный компонент. ч/год	Реквизиты программы.	УМК обучающихся.	УМК учителя.
1кл.	40	10	18	Комплексная	<i>1 – 4 классы:</i>	<i>«Физическое воспитание в начальной школе»</i>
2кл.	38	10	20	программа	<i>«Мой друг – физкультура»</i>	<i>В. М. Качашкин</i>
3кл.	38	10	20	физического	<i>В. И. Лях.</i>	<i>«Просвещение» 2003г.</i>
4кл.	38	10	20	воспитания	<i>«Просвещение» 2002г.</i>	❖
5кл.	36	12	20	1 – 11 классы	<i>5 – 7 классы:</i>	<i>«Поурочные разработки по физической к-ре»</i>
6кл.	36	12	20	В. И. Лях .	<i>«Физическая культура»</i>	<i>5 – 9 классы В. И. Ковалько «ВАКО» 2007г.</i>
7кл.	36	12	20	«Просвещение»	<i>М. Я. Виленский «Просвещение» 2002г.</i>	❖
8кл.	36	12	20	2006г.	<i>8 – 9 классы: «Физическая культура»</i>	<i>«Конспекты уроков для учителя физической к-ры»</i>
9кл.	36	12	20	❖	<i>В. И. Лях «Просвещение» 2002г.</i>	<i>5 – 9 классы Г. И. и Ю. Г. Бергер «Владос» 2002г.</i>



1 класс . I четверть .

№ урока.	Дата проведения.	Содержание (тема) урока .	Примечание.
1.		<i>Беседа : «Лёгкая атлетика» . И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба . Бег. Построения и перестроения . Упражнения в движении . Подвижные игры .</i>	
2.		<i>Значение физических упражнений . Организующие команды и приёмы . Упражнения без предметов . КУГ № 1. Подвижные игры . И.Т.Б. № 17/3.</i>	
3.		<i>Знания о физической культуре . Основные понятия . Построения и перестроения . Команды в движении . Ходьба . Бег . Ускоренный бег 30 м.</i>	
4.		<i>Здоровье и физическое развитие человека . Специальные беговые упражнения . Ходьба . Бег . Ускоренный бег . Повторное пробегание отрезков 30 м.</i>	
5.		<i>Физические качества и их развитие . Упражнения в движении . Подвижные игры с бегом , прыжками .</i>	
6.		<i>Упражнения в движении . Высокий и низкий старты . Ускоренный бег . Бег в режиме большой интенсивности . Бег на дистанцию 400 м.</i>	
7.		<i>Ходьба . Бег . Прыжки . Прыжок в длину с места . Метание т. мяча в цель . Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области , в Ясногорском районе .</i>	
8.		<i>Упражнения без предметов . КУГ № 2. Развитие выносливости . Равномерный 3^х мин. бег . Челночный бег . Эстафеты . Подвижные игры .</i>	
9.		<i>Различные прыжковые упражнения . Подвижные игры с прыжками , с использованием скакалки . Метание т. мяча на дальность и в цель .</i>	
10.		<i>Упражнения в движении . Ходьба . Бег . Челночный бег . Развитие скоростных способностей . Эстафеты с бегом . Ловля и передача мяча .</i>	
11.		<i>Упражнения с мячами . Специальные прыжковые упражнения . Упражнения с отягощением (набивные мячи) . Баскетбол . Передача , ловля , ведение мяча .</i>	
12.		<i>Основы личной гигиены . Прыжки в высоту . Подводящие и специальные прыжковые упражнения . Подвижные игры с прыжковыми упражнениями .</i>	
13.		<i>Ходьба . Бег . Упражнения на формирование осанки . Упражнения со скакалкой . Прыжки . Наскок на гимнастический мостик . Подвижные игры .</i>	
14.		<i>Упражнения в движении . Ходьба . Бег . Подвижные игры с прыжковой и беговой направленностью . Подвижные игры с мячом .</i>	
15.		<i>Специальные беговые упражнения . Старты из различных исходных положений . Челночный бег . Различные варианты челночного бега .</i>	
16.		<i>Режим дня . Упражнения в парах . Подвижные игры . Итоги четверти . Задачи и индивидуальные задания .</i>	

II четверть .

17.	<i>Беседа : «Гимнастика» . И.Т.Б. № 17/6 . Построения и перестроения . Упражнения на гимнастической стенке . Полоса препятствий .</i>
18.	<i>КУГ № 1 . Упражнения с различным гимнастическим инвентарём . Акробатические упражнения . Группировка . Перекаты в группировке .</i>
19.	<i>Названия снарядов и гимнастических элементов . Упражнения в движении . Акробатика . Группировка . Перекаты . Упоры . Седы . Подвижные игры .</i>
20.	<i>Организующие команды и приёмы . Освоение акробатических упражнений . Кувырки . Стойка на лопатках . Игровые задания .</i>
21.	<i>Ходьба . бег . Перестроения . Ходьба по гимнастической скамейке . Повороты . Ходьба по рейке гимнастической скамейки . Подвижные игры .</i>
22.	<i>Построения и перестроения . Передвижение в колонне . Упражнения с гимнастическими палками . Лазания и перелазания . Лазание по канату .</i>
23.	<i>Характеристика физического состояния . Упражнения в движении . Акробатические упражнения . Кувырок вперёд . Мост . Подвижные игры .</i>
24.	<i>Строевые упражнения . Построения и перестроения . Размыкание . Повороты . Строевые команды и приёмы . Подвижные игры .</i>
25.	<i>Упражнения без предметов . Основные положения движения рук , ног , туловища . Комплекс ОРУ средней координационной сложности .</i>
26.	<i>Упражнения в движении . Развитие гибкости . Акробатические упражнения . Упражнения с макс. сгибанием туловища . Акробатические комбинации .</i>
27.	<i>Ходьба , Бег . Прыжки . Развитие силовых способностей . Упражнения с набивными мячами . Подвижные игры .</i>
28.	<i>Упражнения с отягощением (набивные мячи) . Передача . Метание (1-2 кг .) . Развитие силовых качеств . Приседания . Отжимания . Сгиб. и разгиб. тулов.</i>
29.	<i>Личная гигиена . Ходьба под музыку . Танцевальные упражнения . Упражнения на формирование осанки . Координация движений . Подвижные игры .</i>
30.	<i>Построения и перестроения . Акробатические упражнения . Равновесие . Упражнения в парах . Подвижные игры . Игровые задания .</i>
31.	<i>Ходьба . Бег . Организующие команды и приёмы . Упражнения с обручем , со скакалкой . Упражнения на развитие ловкости (по станциям) .</i>
32.	<i>Закаливание организма . Приёмы и правила закаливания . Подвижные игры . Итоги четверти . Задачи . Индивидуальные задания .</i>

III четверть .

33.	<i>Беседа : «Лыжная подготовка». Правила поведения и ТБ . ИТБ № 17/7 . Организующие команды и приёмы . Подготовка лыжного инвентаря .</i>
34.	<i>Требования к одежде и обуви . Подбор лыжного инвентаря . Переноска и надевание лыж . Ступающий и скользящий шаг без палок .</i>
35.	<i>Упражнения в движении . Ходьба . Бег . Лыжная подготовка . Имитационные упражнения (стойка лыжника , координация движений) . Подвижные игры .</i>
36.	<i>Значение занятий лыжами . Стойка лыжника . Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками .</i>
37.	<i>Лыжная подготовка . Переноска лыж . Значение лыжного спорта . Стойки лыжника . Координация движений . Ступающий и скользящий шаг .</i>
38.	<i>Лыжная подготовка . Повороты на месте . Попеременный 2^х шажный ход . Перенос тяжести тела . Передвижение в режиме умеренной интенсивности .</i>
39.	<i>Упражнения в движении . Ходьба . Бег . Имитационные упражнения по технике попеременного 2^х шажного хода . Эстафеты . Подвижные игры .</i>
40.	<i>Понятие об обморожении . Способы подъёмов и спуски под уклон . Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками .</i>
41.	<i>Лыжная подготовка . История возникновения лыж . Освоение техники попер. 2^х шажного хода . Ступающий и скользящий шаг . Прохождение дист. 1 км .</i>
42.	<i>Р.К. Лыжный спорт в Тульской области , в Ясногорском районе . Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом до 1 км .</i>
43.	<i>Ходьба . Бег . Упражнения в движении . Упражнения на координацию движений . Имитационные упражнения : ст. лыжника . Подвижные игры .</i>
44.	<i>Лыжная подготовка . Ступающий и скользящий шаг . Освоение техники подъёмов спусков . Спуск в основной стойке . Игры на склоне .</i>
45.	<i>Лыжная подготовка . Подъёмы : ступающим шагом , «лесенкой» . Спуски в основной стойке . Р.К. Наши земляки в лыжном спорте .</i>
46.	<i>Лыжная подготовка . Поворот в движении переступанием . Овладение техникой попеременного 2^х шажного хода . Передвижение до 1 км .</i>
47.	<i>Лыжная подготовка . Овладение техникой передвижения ступающим и скользящим шагом . Спуски , подъёмы . Игры на склоне .</i>
48.	<i>Лыжная подготовка . Комплекс ОРУ с изменением положения тела стоя на лыжах . Спуски в низкой и основной стойках . Овладение техникой подъёмов .</i>
49.	<i>Лыжная подготовка . Передвижение ступающим и скользящим шагом . Прохождение тренировочной дистанции 1 км .</i>
50.	<i>Лыжная подготовка . Попеременный 2^х шажный ход . Освоение техники (согласование работы рук и ног) .</i>
51.	<i>Лыжная подготовка . Овладение техникой передвижения . Попеременный 2^х шажный ход . Овладение техникой спуска . Игры на склоне .</i>
52.	<i>Упражнения в движении . Ходьба . Бег . Подвижные игры . Итоги четверти . Задачи . Индивидуальные задания .</i>

IV четверть .

53.	<i>Беседа : «Легкая атлетика» . И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Построение и перестроения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
54.	<i>Ходьба . Бег. Упражнения в движении. Построение и перестроения . Эстафеты. Подвижные игры.</i>
55.	<i>Построение и перестроения. Ходьба. Бег. Высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. Челночный бег 3х10 м.</i>
56.	<i>Понятия: короткая дистанция , бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой . Челночный бег.</i>
57.	<i>Ходьба. Бег. Повторный бег с максимальной скоростью 30 м. Беговые упр-я из различных исходных положений . Р.К. Легкая атлетика в Тульской области.</i>
58.	<i>Специальные беговые упр-я. Ходьба. Бег. Прыжки. Многоскоки. Эстафеты и подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>
59.	<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие : выносливость. Равномерный 6-и мин. бег. Дыхательные упражнения.</i>
60.	<i>Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 400 м. метание теннисного мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий.</i>
61.	<i>Ходьба. Бег. Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча различными способами на дальность.</i>
62.	<i>Упражнения в движении. Прыжки. прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и подготовительные упражнения. Подвижные игры.</i>
63.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением . Повторный бег с максимальной скоростью 30 м.</i>
64.	<i>Упражнения в движении. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.</i>
65.	<i>Специальные упражнения на формирования осанки. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i>
66.	<i>Названия метательных снарядов. Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.</i>
67.	<i>Комплекс упражнений с отягощением (набивные мячи 1 кг.) Метание на дальность. Метание в цель.</i>
68.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи и индивидуальные задания на каникулы.</i>



2 класс . I четверть .

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока .	Примечание
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика» И.Т.Б. № 17, 17/1,2,5. Построения и перестроения. Упражнения в движении. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
2.		<i>Освоение навыков ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры. Игровые задания с бегом.</i>	
3.		<i>Ходьба в полу-приседе, с различным положением рук, под счёт. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег. Подвижные игры.</i>	
4.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. Ускоренный бег 20 м.</i>	
5.		<i>Беседа: «Подвижные и спортивные игры». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б. № 17/3,4. Футбол. Освоение техники основных элементов.</i>	
6.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Прыжки. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>	
7.		<i>Упражнения в движении. Бег 30 м. Метание мяча на дальность и в цель. Инвентарь, оборудование и организация игр. Подвижные игры с мячом.</i>	
8.		<i>Специальные беговые упражнения. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Бег в режиме большой интенсивности 400 м. Дыхательные упражнения.</i>	
9.		<i>Упражнения в движении. Прыжки с продвижением вперед, назад, в бок. Прыжок в длину с места. Игры с прыжковыми упражнениями.</i>	
10.		<i>Освоение навыков прыжков. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Метание мяча с места на дальность, в цель, на дальность отскока.</i>	
11.		<i>Физические качества и их развитие. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Передача, ловля, ведение мяча. Р.К. Тульские «Арсенал», «Тулица».</i>	
12.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег. Челночный бег. Игры с беговой направленностью.</i>	
13.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Освоение техники.</i>	
14.		<i>Упражнения в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Освоение техники прыжка. Подводящие и подготовительные упражнения.</i>	
15.		<i>Формирование осанки. КУ для укрепления и коррекции. Ходьба. Бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.</i>	
16.		<i>Характеристика физического состояния. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

II четверть .

17.	<i>Беседа: «Гимнастика». И.Т.Б. № 17/6. Построения и перестроения. Упражнения на гимнастической стенке. Прохождение простейшей полосы препятствий.</i>
18.	<i>Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие. Стойки с закрытыми глазами. Ходьба по бревну, скамье.</i>
19.	<i>Упражнения в движении. Гигиенические требования к условиям проведения занятий. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.</i>
20.	<i>Упражнения с мячами в движении. Освоение акробатических упражнений. Упоры, седы, группировки, перекаты. Подвижные игры.</i>
21.	<i>Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</i>
22.	<i>Ходьба. Бег. Хождение по наклонной гимнастической скамье. Развитие силовых качеств. Лазание по канату. Переноска партнёра.</i>
23.	<i>Значение напряжения и расслабления мышц. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.</i>
24.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Лазание по наклонной скамье различными способами. Перелазание через гимнастического коня. Подвижные игры.</i>
25.	<i>Упражнения в движении. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости по станциям. Р.К. Национальные подвижные игры на развитие ловкости.</i>
26.	<i>Построения и перестроения. Размыкания. Развитие правильной осанки. Комплекс ОРУ средней координационной сложности для коррекции осанки.</i>
27.	<i>Упражнения с обручем. Упражнения в виси. Поднимание ног в виси спиной на гимнастической стенке до угла 90°. Лазания и перелазания. Подвижные игры.</i>
28.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Кувырки. Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами акробатики.</i>
29.	<i>Упражнения в движении. Равновесие. Упражнения на бревне и при ходьбе по рейке гимнастической скамьи. Подвижные игры.</i>
30.	<i>Построения и перестроения. Упражнения в движении. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Подвижные игры.</i>
31.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Волейбол. Подводящие упражнения. Освоение техники подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>
32.	<i>Физическое развитие. Режим дня. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

III четверть .

33.	<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. №17/7. Повороты. Спуски. Подъёмы. Попеременный 2-х шажный ход.</i>
34.	<i>Требования к одежде и обуви. Значение занятий лыжами. Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Повторное прохождение отрезков 300-500 м.</i>
35.	<i>Значение лыжного спорта. История возникновения. Освоение техники одновременных 1⁰ и 2^x шажных ходов. Прохождение дистанции 2 км.</i>
36.	<i>Лыжная подготовка. Спуски с небольших склонов. Подъёмы. Равновесие. Различные стойки лыжника. Игры на склоне.</i>
37.	<i>Требования к 1⁰ режиму. Обморожение. Передвижение в режиме умеренной интенсивности. Повторное прохождение отрезков 300-500 м.</i>
38.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники передвижения попеременным 2^x шажным и одновременными 1⁰ и 2^x шажными ходами. Освоение техники поворотов.</i>
39.	<i>Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Освоение техники подъёмов и спусков с небольших склонов в основной стойке.</i>
40.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р.К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>
41.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спуска в основной стойке. Подъём «лесенкой» прямо и наискось. Игры на склоне.</i>
42.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спуска в различных стойках. Подъёмы. Скоростной подъём ступающим бегом.</i>
43.	<i>Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий на лыжах.</i>
44.	<i>Лыжная подготовка. Передвижение с чередованием различных способов. Освоение техники спусков. Торможение падением, палками.</i>
45.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры.</i>
46.	<i>Лыжная подготовка. Передвижение в режиме умеренной интенсивности. Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.</i>
47.	<i>Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Подъёмы. Спуски. Прохождение комбинированных трасс. Передвижение до 1,5 км.</i>
48.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
49.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2^x шажного хода. Ступающий и скользящий шаг. Передвижение до 1,5 км.</i>
50.	<i>Лыжная подготовка. Передвижение до 1,5 км. Освоение техники лыжных ходов. Координация движений (согласование работы рук и ног).</i>
51.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Переходы с хода на ход. Спуски. Подъёмы. Повороты. Торможение.</i>
52.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

IV четверть .

53.	<p><i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 17/2, 17/5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i></p>
54.	<p><i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i></p>
55.	<p><i>Упражнения с мячами. Ловля и передача мяча. Волейбол. Освоение техники подачи мяча. Пионербол. Двусторонние игры. Освоение тактики игры.</i></p>
56.	<p><i>Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание различных видов ходьбы. Развитие выносливости. Бег 4 мин. Игры с беговой направленностью.</i></p>
57.	<p><i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i></p>
58.	<p><i>Основные термины и понятия в лёгкой атлетике. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Овладение навыками метания на дальность и в цель.</i></p>
59.	<p><i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Игры с беговой направленностью.</i></p>
60.	<p><i>Упражнения в движении. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Эстафеты.</i></p>
61.	<p><i>Беседа: «Королева спорта». Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 300-500 м.</i></p>
62.	<p><i>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Дыхательные упражнения.</i></p>
63.	<p><i>Организация самостоятельных форм занятий. Упражнения в движении. Упражнения в парах. Подвижные игры. Р.К. Наши земляки в лёгкой атлетике.</i></p>
64.	<p><i>Ходьба. Бег. Быстрота. Ускоренный бег. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Бег 20 м. Бег 30 м.</i></p>
65.	<p><i>Упражнения без предметов. КУГ № 3. Освоение техники метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега и в цель. Подвижные игры.</i></p>
66.	<p><i>Ходьба. Бег. Упражнения с отягощением (набивные мячи). Развитие силовых способностей. Подтягивание. Подвижные игры.</i></p>
67.	<p><i>Упражнения в парах. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости по станциям. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.</i></p>
68.	<p><i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i></p>



3 класс . I четверть .

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока .	Примечание
1.		<i>Беседа : «Легкая атлетика» . И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением.</i>	
2.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие координации движений. Бег из различных исходных положений. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области.</i>	
3.		<i>Влияние бега на состояние здоровья. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Бег с последующим ускорением из различных исходных положений.</i>	
4.		<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Подвижные игры.</i>	
5.		<i>Команда «старт». Финиширование. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Освоение техники челночного бега. Подвижные игры.</i>	
6.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
7.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег в режиме умеренной интенсивности 300-500 м.</i>	
8.		<i>Правила соревнований в прыжках. Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и подготовительные упражнения.</i>	
9.		<i>Ходьба. Бег. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>	
10.		<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. Волейбол. Освоение техники подачи мяча. Пионербол. Освоение тактики. Двусторонние игры.</i>	
11.		<i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.</i>	
12.		<i>Упражнения в парах. Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.</i>	
13.		<i>Профилактика травматизма. Правила оказания ПМП. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
14.		<i>Правила соревнований в беге. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 200-300 м.</i>	
15.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель. Эстафеты. Подвижные игры. Р.К. Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i>	
16.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

II четверть .

17.	<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/6. Построения и перестроения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
18.	<i>Упражнения с малыми мячами. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Выполнение различных команд. Подвижные игры.</i>
19.	<i>Упражнения в движении. КУГ № 3. Вольные упражнения. Организующие команды и приёмы. Игровые задания. Подвижные игры.</i>
20.	<i>Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения в движении. Лазания и перелазания. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
21.	<i>Способы самоконтроля. Специальные упражнения для формирования осанки. Лазание по канату 2 и 3 приёма. Подвижные игры.</i>
22.	<i>Личная гигиена. Упражнения с обручем. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафеты с различным гимнастическим инвентарём. Подвижные игры.</i>
23.	<i>Ходьба. Бег. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Ловкость. Р.К. национальные игры на развитие ловкости.</i>
24.	<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Волейбол. Приём и передача мяча. Специальные движения. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>
25.	<i>Режим дня. Упражнения с флажками. Ходьба. Бег. Прыжки. Игровые задания с прыжковой направленностью. Подвижные игры.</i>
26.	<i>Ходьба. Бег. Вольные упражнения. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырок вперёд.</i>
27.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Эстафеты. Дыхательные упражнения.</i>
28.	<i>Упражнения в движении. Развитие силовых и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов на стенке, скамье, бревне.</i>
29.	<i>Физические способности и их связь с физическим развитием. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.</i>
30.	<i>Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощением (набивные мячи). Отжимания. Упражнения в парах.</i>
31.	<i>Упражнения в парах. Акробатические упражнения. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с акробатическими элементами. Подвижные игры.</i>
32.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

III четверть .

33.	<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. №17/7. Освоение техники спуска в различных стойках. Подъёмы.</i>
34.	<i>Основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный 2^x шажный ход без палок.</i>
35.	<i>Лыжная подготовка. Спуски, подъёмы, торможение (освоение техники). Повороты. Равновесие. Подвижные игры на склоне. Эстафеты.</i>
36.	<i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный 2^x шажный ход с палками.</i>
37.	<i>Требования к 1^o режиму. Особенности дыхания. Освоение техники спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой».</i>
38.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники поворотов. Равновесие. Освоение техники передвижения одновременными 1^o и 2^x шажными ходами.</i>
39.	<i>Понятие об обморожении. Освоение техники спусков, подъёмов. Прохождение комбинированной трассы 1 км. Игры на склоне.</i>
40.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р.К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>
41.	<i>Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой». Поворот переступанием вокруг пяток лыж.</i>
42.	<i>Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой». Поворот переступанием вокруг носков лыж.</i>
43.	<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Прохождение отрезков 300-500 м. в режиме большой интенсивности. Спуски. Подъёмы.</i>
44.	<i>Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения.</i>
45.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
46.	<i>Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения.</i>
47.	<i>Подвижные и спортивные игры. Пионербол. Тактика игры. Волейбол. Освоение техники приёма, передачи, подачи мяча.</i>
48.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения. Р.К. Национальные игры на склоне.</i>
49.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2^x шажного хода. Передвижение в режиме умеренной интенсивности до 2 км.</i>
50.	<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой попеременного 2^x шажного хода. Прохождение отрезков 300-500 м.</i>
51.	<i>упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</i>
52.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

IV четверть .

53.	<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
54.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.</i>
55.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами волейбола. Пионербол. Двусторонняя игра.</i>
56.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств. Подтягивание.</i>
57.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
58.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие координации движений. Бег из различных исходных положений. Ускоренный бег. Челночный бег.</i>
59.	<i>Профилактика травматизма, причины возникновения травм. ПМП. Эстафеты. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>
60.	<i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Метание мяча на дальность. Овладение техникой разбега при метаниях.</i>
61.	<i>Правила соревнований в прыжках и метаниях. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Ускоренный бег. Игры на внимание.</i>
62.	<i>Специальные упражнения для формирования осанки. Ходьба. Бег. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>
63.	<i>Понятия «темп» и длительность бега. Ходьба. Бег. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 200-300 м.</i>
64.	<i>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Дыхательные упражнения.</i>
65.	<i>Физические качества и их развитие под влиянием занятий физическими упражнениями. Ходьба. Бег. Р.К. Наши земляки в большом спорте.</i>
66.	<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Волейбол. Освоение техники приёма, передачи, подачи мяча. Пионербол. Двусторонняя игра.</i>
67.	<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Равномерный бег в режиме большой интенсивности 1000 м. Дыхательные упражнения.</i>
68.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i>



4 класс . I четверть .

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока .	Примечание
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
2.		<i>Упражнения в движении. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
3.		<i>Ходьба. Бег. Освоение техники прыжков. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.</i>	
4.		<i>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью 20 м., 30 м. Подвижная игра.</i>	
5.		<i>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 300-500 м.</i>	
6.		<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Овладение техникой передачи, ловли, ведение мяча. Игры с элементами баскетбола.</i>	
7.		<i>Понятия «темп» и длительность бега. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.</i>	
8.		<i>Основные понятия в лёгкой атлетике. Ходьба. Бег. Прыжки. Челночный бег. Ускоренный бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
9.		<i>Ходьба. Бег. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</i>	
10.		<i>Правила соревнований в метаниях. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.</i>	
11.		<i>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Ускоренный бег.</i>	
12.		<i>Самостоятельное выполнение ОРУ по индивидуальным комплексам. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Игры с элементами футбола.</i>	
13.		<i>Упражнения в движении. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием».</i>	
14.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Челночный бег (различные варианты). Метание на дальность и в цель. Овладение техникой разбега.</i>	
15.		<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Сочетание различных технических приёмов.</i>	
16.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

II четверть .

17.	<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/6. Вольные упражнения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
18.	<i>Организующие команды и приёмы. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатические упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
19.	<i>Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках. Мост.</i>
20.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения с использованием гимнастического мостика. Освоение техники опорных прыжков. Подводящие и подготовительные упражнения.</i>
21.	<i>Упражнения с набивными мячами. Овладение навыками лазания. Лазание по канату в 3 приёма. Висы на гимнастической стенке.</i>
22.	<i>Упражнения со скакалкой. Овладение навыками опорных прыжков. Вскок на гимнастический козёл в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i>
23.	<i>Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с элементами акробатики.</i>
24.	<i>Личная гигиена. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках.</i>
25.	<i>Режим дня. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Освоение висов. Варианты висов на гимнастической стенке. Подтягивание. Поднимание ног.</i>
26.	<i>Вольные упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Простейшие комбинации.</i>
27.	<i>Упражнения с обручем. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне, стенке, скамье.</i>
28.	<i>Упражнения в движении. Баскетбол. Освоение тактических действий (индивидуальные, групповые). Игра по упрощённым правилам баскетбола.</i>
29.	<i>Закаливание. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Подвижные игры.</i>
30.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Подача, приём, подача мяча. Пионербол. Взаимодействие игроков. Р.К. Тульские клубы: «Арсенал», «Тулица».</i>
31.	<i>ОРУ. Упражнения в движении. Акробатические упражнения.</i>
32.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

III четверть .

33.	<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. №17/7. Передвижение на лыжах. Попеременный 2^х шажный ход.</i>
34.	<i>Основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. Освоение техники попеременного 2^х шажного хода. Спуски с пологих склонов.</i>
35.	<i>Значение лыжного спорта. История возникновения. Передвижение ступающим и скользящим шагом, бегом. Торможение «плугом», упором.</i>
36.	<i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Освоение техники попеременного 2^х шажного хода. Спуски с пологих склонов.</i>
37.	<i>Особенности дыхания. Требования к т^о режиму. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием в движении.</i>
38.	<i>Понятие об обморожении. Спуски с пологих склонов. Подъёмы. Освоение техники торможения «плугом», упором. Торможение падением.</i>
39.	<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение в режимах умеренной и большой интенсивности. Ходьба по пересечённой местности.</i>
40.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2^х шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой», «ёлочкой».</i>
41.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р.К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>
42.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2^х шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой», «ёлочкой».</i>
43.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2^х шажный ход. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием на месте и в движении.</i>
44.	<i>Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы. Повороты на месте. Освоение техники подъёмов, спусков. Торможение.</i>
45.	<i>Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Торможение. Повороты. Подъёмы. Игры на склоне.</i>
46.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
47.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2^х шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой», «ёлочкой».</i>
48.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2^х шажный ход. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием на месте и в движении.</i>
49.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2^х шажного хода. Развитие выносливости. Прохождение комбинированной трассы 2,5 км.</i>
50.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение тренировочной дистанции 2 км.</i>
51.	<i>Упражнения в парах. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Игра по упрощённым правилам. Игры с элементами баскетбола.</i>
52.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

IV четверть .

53.	<p><i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i></p>
54.	<p><i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Высокий и низкий старты. Бег 20 м., 30 м. подвижные игры с беговой направленностью.</i></p>
55.	<p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. развитие силовых способностей. Подтягивание. Метание мяча на дальность.</i></p>
56.	<p><i>Специальные беговые упражнения. Старты. Бег по дистанции. Финиширование. Овладение техникой бега. Подвижные игры.</i></p>
57.	<p><i>Упражнения с мячами. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Передача, ловля, ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i></p>
58.	<p><i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i></p>
59.	<p><i>Влияние бега на состояние здоровья. Ходьба. Бег. Бег из различных исходных положений. Ускоренный бег до 60 м. подвижные игры.</i></p>
60.	<p><i>Профилактика травматизма, причины возникновения травм. ПМП. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.</i></p>
61.	<p><i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Метание мяча на дальность. Р.К. Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i></p>
62.	<p><i>Упражнения в движении. Круговая и встречная эстафеты. Прыжки с высоты с точностью приземления. Подвижные игры с прыжками.</i></p>
63.	<p><i>Специальные упражнения на формирование осанки. Ходьба. Бег. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i></p>
64.	<p><i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Упражнения на восстановление дыхания.</i></p>
65.	<p><i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Упражнения на восстановление дыхания.</i></p>
66.	<p><i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. с соревновательной направленностью.</i></p>
67.	<p><i>Упражнения с мячами. Волейбол. Поддача, приём, передача мяча. Пионербол. Взаимодействие игроков. игры с элементами волейбола.</i></p>
68.	<p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i></p>