

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №5 с углублённым
изучением химии и биологии.
г. Старая Русса Новгородской области.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Лебедевой Натальи Дмитриевны

по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

(базовый уровень)

2014/2015 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа».

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

Цель учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

Содержание предмета

Раздел 1 Теоретические знания				
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физ.упр.	Здоровый образ жизни	Начальные основы анатомии человека	Спорт	История ф.к и Олимпийское образование
Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в теплое и холодное время года Физические качества. Понятие о нормативах по фк	Основы здорового образа жизни, режим дня, рациональное питание, здоровый сон. Комплекс утренней гимнастики. Гимнастика для глаз	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Опорно-двигательный аппарат.	Командные виды спорта	История фк, ее зарождение и значение для древних людей
Раздел2. Строевые упражнения				
Выполнение организующих команд: построение в шеренгу,колонну? Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Равняйсь», «Шагом марш», «На месте стой». Повороты на месте «направо»,»налево», размыкание в шеренге, колонне приставными шагами. Построение в две и три колонны по ориентирам.				
Раздел 3. Общеразвивающие физические упражнения				
Физические упр. для рук, туловища, ног. Физические упражнения с предметами				
Раздел 4. Легкая атлетика				
Бег	Ходьба	Метания	Прыжки	
Бег по прямой.. с изменением направления(по кругу. Змейкой). Специальные беговые и прыжковые упр. Чередование ходьбы и бега.	Ходьба на носках, пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен, и др, ходьба продолжительное время (до 40 мин)	Метание теннисного мяча в цель	Прыжки на месте, в движении, с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед, назад. Прыжки в длину и высоту с места, запрыгивание и спрыгивание	

Раздел 4 Гимнастика				
Акробатические упражнения	Упр. для формирования правильной осанки и здоровых стоп	Упр для развития равновесия	Гимнастические упр прикладного характера	
Упоры: присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись. Седы: ноги врозь, на пятках, сед согнувшись. Группировка: стоя. Лежа, раскачивание в плотной группировке. Перекаты: назад из седа, из упора приев, боком. Перекаты лежа.	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Стойки на одной ноге, упр на перевернутой скамейке	Передвижение по гимнастической стенке: вверх и вниз, вправо влево, лицом и спиной к стенке. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке, переползания, упр на низкой перекладине, висы на шведской стенке, танцевальные движения.	
Раздел 5. Лыжные гонки				
Основная стойка лыжника. Выполнение упр на лыжах: стоя на одной ноге поднимание носка (пятки) другой, поднимание колена, махи ногой. Переступания с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Обучение падению и подъему после падения. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъемы «лесенкой», Торможение полуплугом.				
Раздел 6 Подвижные и спортивные игры				
Подвижные игры	Футбол	Баскетбол	Волейбол	Упр с набивным мячом
Подвижные игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы. На развитие качеств личности: активности, ответственности, смелости, толерантности. Эстафеты	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов, удар по мячу. Катящемуся навстречу, передачи мяча партнеру, передвижение с ведением мяча ногами.	Броски и ловля резинового мяча: подбрасывание стоя на месте, с хлопком, с приседанием, с поворотами, с ударом о пол.. Упр с резиновым мячом в парах: передачи от груди, от плеча, снизу, с отскоком от пола, из-за головы	Броски и ловля в парах, тройках легкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку.	Масса мяча 1-2 кг. Передачи в парах на близком расстоянии на уровне груди. Лица. Передача мяча в шеренге. Колоне. Приседание с набивным мячом. Броски на дальность: двумя руками от груди, снизу. Из-за головы.

Раздел 7 Передвижение на коньках

Шнурование коньков техника падений. Хожение на коньках по укатанной снежной площадке. Специально подводящие упр на коньках

Распределение учебного материала по четвертям

Вид деятельности	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Теоретические знания	2	2	3	2
Легкая атлетика	10			10
Гимнастика		22		
Лыжные гонки			21	
Подвижные и спортивные игры	12			12
Передвижение на коньках			3	
итого	24	24	27	24
всего	99			

Тематическое планирование для 1 класса на первую четверть

№	Тема урока	Кол. часов	План урока	Место проведения, инвентарь	Дата	Д.З	Коррекция
1	Теория: история фк, ее зарождение и значение для древних людей. Спортивная форма для уроков фк. Т/б на уроках фк	1	1. беседа по теме	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
2	Строевые упр. ору Подвижные игры на развитие ловкости	12	1. построение в шеренгу, приветствие 2. ору 3 подвижные игры на развитие ловкости	Спортивный зал			
3	Строевые упр. ору Подвижные игры на развитие ловкости		1. построение в шеренгу, приветствие 2. ору 3 подвижные игры на развитие ловкости	Спортивный зал			
4	Строевые упр. ору Подвижные игры на развитие быстроты		1. построение в шеренгу, приветствие, команды: равняйся, смирно. вольно 2. ору 3 подвижные игры на развитие ловкости	Спортивный зал			
5	Строевые упр. ору Подвижные игры на развитие быстроты		1. построение в шеренгу, приветствие, команды: равняйся, смирно. вольно 2. ору 3 подвижные игры на развитие ловкости	Спортивный зал			
6	Строевые упр. ору		1. построение , команды: равняйся,	Спортивный зал			

	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости		смирно. Вольно, повороты направо, налево 2. ору 3 подвижные игры на развитие ловкости, быстроты				
7	Строевые упр. ору Подвижные игры на развитие выносливости		1. построение , команды: равняйся, смирно. Вольно, повороты направо, налево 2. ору 3 подвижные игры на развитие выносливости	Спортивный зал			
8	Строевые упр. ору, эстафеты		1. построение , команды: шагом-марш, на месте стой 2. ору 3 эстафеты на развитие ловкости и быстроты	Спортивный зал обруч, мяч			
9	Строевые упр. ору, эстафеты		1. построение , команды: шагом-марш, на месте стой 2. ору 3 эстафеты на развитие ловкости и быстроты	Спортивный зал обруч, мяч			
10	Строевые упр. ору, Подвижные игры на ориентирование в пространстве		1. построение , строевые упр, построение в круг 2. ору 3 Подвижные игры на ориентирование в пространстве	Спортивный зал			
11	Строевые упр. ору, Подвижные игры на ориентирование в пространстве		1. построение , строевые упр, построение в круг 2. ору 3 Подвижные игры на ориентирование в пространстве	Спортивный зал			
12	Строевые упр. ору, Подвижные игры на развитие координационных		1. построение , строевые упр, построение в круг 2. ору	Спортивный зал			

	способностей		3 Подвижные игры на развитие координационных способностей				
13	Строевые упр. ору Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости		1. построение , перестроение в три колонны, размыкание 2. ору 3 подвижные игры на развитие ловкости, быстроты	Спортивный зал			
14	Теория: физические качества	1	1. беседа по теме	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
15	Легкоатлетические упражнения. Ходьба. бег	10	1. построение, строевые упр. 2. ходьба на носках. пятках. с пятки на носок 3.равномерный бег 4.ору 5 подвижные игры	Спортивный зал			
16	Легкоатлетические упражнения. Ходьба, бег		1. построение, строевые упр. 2. ходьба на носках, пятках. с пятки на носок 3.равномерный бег 4.ору 5 подвижные игры	Спортивный зал			
17	Легкоатлетические упражнения. Ходьба, бег		1. построение, строевые упр. 2. ходьба на носках. пятках. с пятки на носок, специальные беговые упражнения 3.равномерный бег 4.ору 5 подвижные игры с использованием л/а упражнений	Спортивный зал			
18	Упражнения с теннисным мячом		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3.ору, упр с теннисным мячом	Спортивный зал			

			4 подвижные игры с теннисным мячом				
19	Техника метание теннисного мяча в цель		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. показ техники метания т. мяча 5. метание в цель 6 подвижные игры с теннисным мячом	Спортивный зал			
20	Метание теннисного мяча в цель		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. метание в цель 5 подвижные игры с теннисным мячом	Спортивный зал			
21	Легкоатлетические упражнения - прыжки		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. прыжки на месте. в движении 5 подвижные игры с использованием прыжков	Спортивный зал			
22	Легкоатлетические упражнения - прыжки		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. прыжки на месте. в движении 5 подвижные игры с использованием прыжков	Спортивный зал			
23	Техника прыжка в длину с места		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. прыжки на месте. в движении 5. показ техники прыжка с места 6. выполнение прыжков 7 подвижные игры с использованием прыжков	Спортивный зал			

24	Прыжки в длину с места на результат		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. прыжки на месте. в движении 5 прыжки на результат 6 подвижные игры с использованием прыжков	Спортивный зал			
----	-------------------------------------	--	---	----------------	--	--	--

Тематическое планирование для 1 класса на вторую четверть

№	Тема урока	Кол. часов	План урока	Место проведения, инвентарь	Дата	Д.З	Коррекция
1	Теория: Комплекс утренней гимнастики. Гимнастика для глаз. Правила т/б на уроках гимнастики.	1	1. беседа по теме	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
2	Гимнастика. Акробатические упражнения	22	1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. понятия : присев, упр присев. группировка. 5. перекаты боком., назад из седа, упора присева 6. подвижные игры	Спортивный зал. Гимн мат			
3	Гимнастика. Акробатические упражнения		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. понятия : присев, упр присев группировка. 5. перекаты боком., назад из седа, упора присева, перекаты лежа 6. подвижные игры	Спортивный зал. Гимн мат			
4	Гимнастика. Акробатические упражнения		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору,	Спортивный зал. Гимн мат			

			<p>4. понятия : сед ноги врозь. На пятках</p> <p>5. перекаты боком., назад из седа, упора присева, перекаты лежа.</p> <p>Кувырок вперед с помощью</p> <p>6. подвижные игры</p>				
5	Гимнастика. Упражнения для развития равновесия		<p>1. построение, строевые упр.</p> <p>2. ходьба. бег</p> <p>3. ору,</p> <p>4. стойки на одной ноге</p> <p>5. упр на перевернутой скамейке: ходьба на носках. соскок</p> <p>6. подвижные игры</p>	Спортивный зал. Гимн мат, гим скамейка			
6	Гимнастика. Упражнения для развития равновесия		<p>1. построение, строевые упр.</p> <p>2. ходьба. бег</p> <p>3. ору,</p> <p>4. стойки на одной ноге</p> <p>5. упр на перевернутой скамейке: ходьба на носках, перешагивание через предмет, соскок</p> <p>6. подвижные игры</p>	Спортивный зал. Гимн мат, гим скамейка			
7	Гимнастика. Упражнения для развития равновесия		<p>1. построение, строевые упр.</p> <p>2. ходьба. бег</p> <p>3. ору,</p> <p>4. стойки на одной ноге</p> <p>5. упр на перевернутой скамейке: ходьба на носках, перешагивание через предмет, поворот на 90 градусов, соскок</p> <p>6. подвижные игры</p>	Спортивный зал. Гимн мат, гим скамейка			
8	Гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки		<p>1. построение, строевые упр.</p> <p>2. ходьба. бег</p> <p>3. ору, комплекс коррегирующей гимнастики</p> <p>4. подвижные игры</p>	Спортивный зал.			

9	Гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3.ору, комплекс коррегирующей гимнастики 4. подвижные игры	Спортивный зал. Гимн мат, гим скамейка			
10	Теория: Основа здорового образа жизни	1	1. беседа по теме: основы здорового образа жизни режим дня. рациональное питание, здоровый сон	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
11	Гимнастические упр прикладного характера		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3.ору, 4.передвижение по гим стенке вверх-вниз, вправа-влево 4. подвижные игры	Спортивный зал. Гимн мат, гим стенка			
12	Гимнастические упр прикладного характера		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3.ору, 4.переползание по гим скамейке 4. подвижные игры	Спортивный зал. Гимн мат, гим скамейка			
13	Гимнастические упр прикладного характера		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3.ору, 4.упр на наклонной гим скамейке 4. подвижные игры	Спортивный зал. Гимн мат, гим скамейка и стенка			
14	Гимнастические упр прикладного характера		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3.ору, 4.висы на гим стенке: лицом к стенке, спиной, согнув ноги 5. подвижные игры	Спортивный зал. Гимн мат, гим стенка			
15	Гимнастические упр прикладного характера		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3.ору,	Спортивный зал. Гимн мат, гим стенка, перекладина			

			4. подтягивание в висячем положении 5. подвижные игры				
16	Гимнастическая полоса препятствий		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. орудия, 4. гимнастическая полоса препятствий из изученных упражнений 5. подвижные игры	Спортивный зал. Гимнастический мат, гимнастическая стенка, скамейка			
17	Упражнения для формирования правильной осанки		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. орудия, комплекс корригирующей гимнастики с гимнастической палкой 4. подвижные игры	Спортивный зал. Гимнастический мат, гимнастическая палка			
18	Упражнения для формирования правильной осанки		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. орудия, комплекс корригирующей гимнастики с резиновым мячом 4. подвижные игры	Спортивный зал. Гимнастический мат, мяч			
19	Упражнения на развитие силовых качеств		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. орудия, 4. упражнения с набивным мячом 4. подвижные игры	Спортивный зал. Набивной мяч			
20	Упражнения на развитие координационных способностей		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. орудия, 4. упражнения со скакалкой 4. подвижные игры	Спортивный зал. Скакалка			
21	Упражнения на развитие координационных способностей		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. орудия, 4. упражнения со скакалкой 4. подвижные игры	Спортивный зал. Скакалка			
22	Упражнения на развитие		1. построение, строевые упр.	Спортивный зал.			

	координационных способностей		2. ходьба. бег 3. ору, 4. упр со скакалкой 4. подвижные игры	Скакалка			
23	Игры, эстафеты с использованием гимна инвентаря		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. эстафеты с использованием гимна инвентаря 4. подвижные игры	Спортивный зал. Скамейка. Обруч. Скакалка, шведская стенка			
24	Игры, эстафеты с использованием гимна инвентаря		1. построение, строевые упр. 2. ходьба. бег 3. ору, 4. эстафеты с использованием гимна инвентаря 4. подвижные игры	Спортивный зал. Скамейка. Обруч. Скакалка, шведская стенка			

Тематическое планирование на третью четверть для 1 класса

№	Тема урока	Кол. часов	План урока	Место проведения, инвентарь	Дата	Д.З	Коррекция
1	Теория: Особенности спортивной формы для занятий в зимнее время года. Подготовка лыж, правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	1. беседа по теме	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
2	Лыжная подготовка. Стойка лыжника, упр на лыжах на месте, ступающий шаг	15	1. построение 2. показ и выполнение стойки лыжника 3. упр на лыжах стоя: на одной ноге, поднимание носка. Пятки лыж, переступание с ноги на ногу. 4. Ступающий шаг	Школьный стадион, лыжи			
3	Лыжная подготовка.		1. построение	Школьный стадион,			

	Стойка лыжника, упр на лыжах на месте, ступающий шаг		2. показ и выполнение стойки лыжника 3. упр на лыжах стоя: на одной ноге, поднимание носка. Пятки лыж, переступание с ноги на ногу. 4. Ступающий шаг	лыжи			
4	Лыжная подготовка. Ступающий шаг, повороты на месте переступанием		1. построение 2. ходьба на лыжах ступающим шагом. 3. Повороты на месте переступанием	Школьный стадион, лыжи			
5	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, повороты на месте переступанием		1. построение 2. ходьба на лыжах ступающим шагом. 3. Повороты на месте переступанием 4. Скользящий шаг	Школьный стадион, лыжи			
6	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, повороты переступанием в движении		1. построение 2. ходьба на лыжах ступающим шагом. 3. Повороты переступанием в движении 4. Скользящий шаг	Школьный стадион, лыжи			
7	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Падение и подъем после падения		1. построение 2. ходьба на лыжах ступающим шагом. 3. обучение падению и подъему после падения 4. Скользящий шаг	Школьный стадион, лыжи			
8	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м	Школьный стадион, лыжи			
9	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.		1. построение 2. Скользящий шаг дист 500м	Школьный стадион, лыжи			
10	Теория: сердечно-сосудистая и дыхательная	1	1. беседа по теме	Учебный класс, учебник,			

	системы			интерактивная доска			
11	Скользкий шаг. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой»		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м 3.показ техники спуска в высокой стойке, подъема «лесенкой» 4. выполнение спусков подъемов	Школьный стадион, лыжи			
12	Скользкий шаг. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем «лесенкой» «елочкой»		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м 3.показ техники спуска в высокой стойке, подъема «лесенкой» 4. выполнение спусков подъемов	Школьный стадион, лыжи			
13	Скользкий шаг. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем «елочкой»		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м 3.показ техники спуска в высокой стойке, подъема «лесенкой» 4. выполнение спусков подъемов	Школьный стадион, лыжи			
14	Скользкий шаг. Спуски , подъемы, торможение падением		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м 3.показ техники торможения падением 4. выполнение спусков подъемов	Школьный стадион, лыжи			
15	Скользкий шаг. Спуски , подъемы, торможение полуплугом		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м 3. показ техники торможения полуплугом 3. выполнение торможения полуплугом	Школьный стадион, лыжи			
16	Эстафеты на лыжах		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м 3. эстафеты на лыжах	Школьный стадион, лыжи			
17	Эстафеты на лыжах		1. построение 2. Скользящий шаг дист 300м 3. эстафеты на лыжах	Школьный стадион, лыжи			

18	Передвижение на коньках Шнурование коньков. Техника падений Ходьба по снегу	3	1. построение 2. шнурование коньков 3. техника падений и подъема 4. ходьба по рыхлому снегу	Школьный стадион, коньки			
19	Передвижение на коньках Техника падений Ходьба по снегу		1. построение 2. техника падений и подъема 4. ходьба по рыхлому снегу	Школьный стадион, коньки			
20	Передвижение на коньках Техника падений Ходьба по снегу		1. построение 2. техника падений и подъема 4. ходьба по утрамбованному снегу	Школьный стадион, коньки			
21	Теория. Опорно-двигательный аппарат		1. беседа по теме	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
22	Элементы спортивных игр: баскетбол	6	1. построение 2. ору 3. упр с резиновым мячом: броски и ловля мяча на месте,	Спортивный зал, резиновый мяч			
23	Элементы спортивных игр: баскетбол		1. построение 2. ору 3. упр с резиновым мячом: броски и ловля мяча в парах, с ударом о пол 4. подвижные игры с мячом	Спортивный зал, резиновый мяч			
24	Элементы спортивных игр: баскетбол		1. построение 2. ору 3. упр с резиновым мячом: передача мяча от груди, снизу, из-за головы 4. подвижные игры с мячом	Спортивный зал, резиновый мяч			
25	Элементы спортивных игр: баскетбол		1. построение 2. ору 3. упр с резиновым мячом: передача мяча одной рукой от плеча. С отскоком от пола 4. подвижные игры с мячом	Спортивный зал, резиновый мяч			

26	Элементы спортивных игр: баскетбол		1. построение 2. ору 3. эстафеты с использованием изученных упражнений 4. подвижные игры с мячом	Спортивный зал, резиновый мяч			
27	Подвижные игры с мячом	6	1. построение 2. ору 3. эстафеты с использованием изученных упражнений 4. подвижные игры с мячом	Спортивный зал, резиновый мяч			

Тематическое планирование для 1 класса на четвертую четверть

№	Тема урока	Кол. часов	План урока	Место проведения, инвентарь	Дата	Д.З	Коррекция
1	Теория: Командные виды спорта	1	1. беседа по теме	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
2	Элементы спортивных игр: волейбол		1. построение 2. ору 3. броски и ловля мяча над собой сверху 4. броски и ловля мяча двумя руками снизу 5. игры с мячом	Спортивный зал, волейбольный мяч			
3	Элементы спортивных игр: волейбол		1. построение 2. ору 3. броски и ловля мяча над собой сверху в парах 4. броски и ловля мяча двумя руками снизу в парах 5. игры с мячом	Спортивный зал, волейбольный мяч			
4	Элементы спортивных игр: волейбол		1. построение 2. ору	Спортивный зал, волейбольный мяч			

			<ul style="list-style-type: none"> 3. броски и ловля мяча над собой сверху в тройках 4. броски и ловля мяча двумя руками снизу в тройках 5. игры с мячом 				
5	Элементы спортивных игр: волейбол		<ul style="list-style-type: none"> 1. построение 2. ору 3. упр с волейбольным мячом 4. перебрасывание мяча через сетку 5. игры с мячом 	Спортивный зал, волейбольный мяч			
6	Элементы спортивных игр: волейбол		<ul style="list-style-type: none"> 1. построение 2. ору 3. упр с волейбольным мячом 4. перебрасывание мяча через сетку, ловля после броска в парах 5. игры с мячом 	Спортивный зал, волейбольный мяч			
7	Элементы спортивных игр: волейбол		<ul style="list-style-type: none"> 1. построение 2. ору 3. упр с волейбольным мячом 4. перебрасывание мяча через сетку, ловля после броска в парах 5. игры с мячом 	Спортивный зал, волейбольный мяч			
8	Элементы спортивных игр: футбол		<ul style="list-style-type: none"> 1. построение 2. ору 3. удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы 4. остановка мяча сверху 5. игры с футбольным мячом 	Спортивный зал, футбольный мяч			
9	Элементы спортивных игр: футбол		<ul style="list-style-type: none"> 1. построение 2. ору 3. удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного-двух шагов 4. остановка мяча сверху 5. игры с футбольным мячом 	Спортивный зал, футбольный мяч			

10	Элементы спортивных игр: футбол		1. построение 2. ору 3.удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с одного-двух шагов 4. упр в парах 5. эстафеты с футбольным мячом	Спортивный зал, футбольный мяч			
11	Элементы спортивных игр: футбол		1. построение 2. ору 3.повторение изученных упражнений 4. ведение мяча 5. эстафеты с футбольным мячом	Спортивный зал, футбольный мяч			
12	Элементы спортивных игр: футбол		1. построение 2. ору 3.повторение изученных упражнений 4. ведение мяча 5. эстафеты с футбольным мячом	Спортивный зал, футбольный мяч			
13	Элементы спортивных игр: футбол		1. построение 2. ору 3. игры, эстафеты с футбольным мячом	Спортивный зал, футбольный мяч			
14	Теория: Понятия о нормативах по физической культуре	1	1. беседа по теме	Учебный класс, учебник, интерактивная доска			
15	Легкая атлетика Понятие « короткая дистанция». Упр на развитие скоростных качеств	10	1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4.бег на скорость 4x20м. 5. подвижные игры	Школьный стадион			
16	Скоростная подготовка. Бег 30м		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4.бег 30м на результат	Школьный стадион			

			5. подвижные игры				
17	Понятие «длинная дистанция» Упр на развитие выносливости		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4.медленный бег 300м. 5.подвижные игры	Школьный стадион			
18	Упр на развитие выносливости		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4.медленный бег 800м. 5.подвижные игры	Школьный стадион			
19	Техника метания мяча		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4.показ техники метания 5. метание мяча в парах 6.подвижные игры	Школьный стадион мяч для метания			
20	Техника метания мяча		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4. метание мяча в парах 5.подвижные игры	Школьный стадион мяч для метания			
21	Метания мяча на дальность		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4. метание мяча в парах 5. метание мяча на дальность 5.подвижные игры	Школьный стадион мяч для метания			
22	Метание мяча в цель, на дальность отскока		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4. метание мяча в цель 5. метание мяча на дальность отскока	Школьный стадион мяч для метания			

			6.игры с малым мячом				
23	Прыжковые упражнения		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4.запрыгивание на предмет и спрыгивание, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении 5 подвижные игры	Школьный стадион			
24	Подвижные игры с использованием легкоатлетических упражнений		1. построение 2. ору 3.специальные беговые упр. 4.Подвижные игры, эстафеты с использованием легкоатлетических упражнений	Школьный стадион			