

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 КЛАССА

на 2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 № 264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
4. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год
6. Учебно-методический комплекс «Школа России», «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса 1 класса

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.

Естественные основы: здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы: влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.

Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы само регуляции и самоконтроля: Воздушные ванны, солнечные ванны, измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами само регуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры: название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения: понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом

I четверть	
II четверть	
III четверть	
IV четверть	
Всего	99

Контроль уровня обучаемости

№ уро-ка	Тема урока	Вид контроля	Форма контроля
I чет 1.	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Два мороза».	вводный	история
РОСО 3.	Урок-тестирование: бег 30м на время. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэшыу (Пеший всадник)	практический	учет спортивного норматива
8.	Урок-тестирование: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	практический	учет спортивного норматива
11.	Урок-тестирование: метание малого мяча из положения стоя в цель.	практический	учет спортивного норматива
РОСО 12.	Урок-тестирование: бег 30м на время. Национальная игра: Цылашк(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки).	практический	учет спортивного норматива
23.	Гимнастика Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	вводный	история
	Баскетбол		
60.	Инструктаж по ТБ. История и правила игры в баскетбол.	вводный	история
66.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места.	практический	учет спортивного норматива
72.	Совершенствование броска мяча снизу на месте. Сдача норматива: челночный бег 4*9м. на время.	практический	учет спортивного норматива
	Кроссовая подготовка		
79.	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики.	вводный	история
83.	Учет спортивного норматива: бег 30м на время. Подвижная игра «Третий лишний».	практический	учет спортивного норматива
88.	Развитие скоростных способностей. Учет спортивного норматива: подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	практический	учет спортивного норматива

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	19
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
	ИТОГО:	99

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе с учётом региональных, национальных и этнокультурных особенностей направлено на достижение следующих целей:

-воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории РА, чувство патриотизма;

-формирование у школьников культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе. Это реализуется через включение адыгейских игр:

Адыгейские национальные игры: Шыу (Всадники), Лъэшыу (Пеший всадник), ЦылашкI (Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэлокладз (Подлог шапки), Хьакургъачь (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжьзау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Тызэуал (Драчливый баран), Мэлкэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшъоупыщI, ШэкIощэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву), Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэщ – зэбэныжь, ХъантIэркъопкIэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж), Цырыпын (Чижик), ЧэтыушакIу (Кот – охотник), Цырбыжьзау, Шхончау (Стрелок), Псынэ (Колодец), Пхъэщэрэхъ (Палка колеса), КIэпсээпэкъудый, КIэн (альчики), Лъэрчыч, Дэшхоеу (Сбивание орехов), Пхъэшъхъэтеут.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (6-8 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3	Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол- во раз)	4	3	2	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол- во раз)	13	6	5	11	5	4
5	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
6	Наклон вперед из положения стоя с	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол	достать пол пальцами	достать пол пальцами

	прямыми ногами на полу				ладонями		
--	---------------------------	--	--	--	----------	--	--

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 1 классов

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег 30 м, секунд	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
1	«Челночный бег» 4*9 м,сек.						
1	Бег 1000 м		Без	учет	а вре	мени	
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
1	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
1	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
1	Метание малого мяча в цель с бм	3	2	1	3	2	1
1	Пръжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	40	30	15	50	30	20
1	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	30	26	18	18	15	13
1	Подтягивание в висе на высокой перекладине	4	2	1	-	-	-
1	Подтягивание в висе на низкой перекладине	-	-	-	12	8	2
1	Наклоны вперед из положения сидя	9	3	1	12,5	6	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№ уро-ка	Тема урока	Количес- во часов	Дата	Проведе- ния
			план	факт
I чет	<i>Легкая атлетика</i>			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Два мороза».	1		
2.	Развитие скоростных качеств. Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Вызов номера».	1		
РОСО 3.	Урок-тестирование: бег 30м на время. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэшыу (Пеший всадник)	1		
4.	Разновидности ходьбы и бега, специально-беговых упражнений. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		
5.	Совершенствование ходьбы и бега, специально-беговых упражнений. Эстафета.	1		
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности прыжков.	1		
7.	Обучение прыжка в длину с места.	1		
8.	Урок-тестирование: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
9.	Обучение метанию малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
10.	Обучение метания малого мяча из положения стоя в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
11.	Урок-тестирование: метание малого мяча из положения стоя в цель.	1		
РОСО 12.	Урок-тестирование: бег 30м на время. Национальная игра: ЦылашкI(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки).	1		
13.	Развитие выносливости. Понятие « <i>скорость бега</i> ».	1		
14.	Развитие выносливости. Понятие « <i>скорость бега</i> »(совершенствование).			
15.	Развитие выносливости. Понятие « <i>дистанция</i> ». Подвижная игра «Третий лишний».	1		
16.	Развитие выносливости. Понятие « <i>дистанция</i> ». Подвижная игра «Третий лишний» (совершенствование).	1		
РОСО 17.	Развитие выносливости. Понятие « <i>здоровье</i> ». Национальная игра: ЦылашкI(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки).	1		
18.	Развитие выносливости (совершенствование). Подвижная игра «Пятнашки».	1		
19.	Развитие силовой выносливости. Эстафета.	1		

20.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1		
21.	Развитие скоростно-силовой выносливости.			
22.	Развитие скоростно-силовой выносливости (совершенствование).			
23.	Гимнастика Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	1		
24.	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1		
25.	Обучение строевым упражнениям. Перестроение в колонны.			
26.	Обучение строевым упражнениям. Перестроение в колонны (совершенствование)..			
27.	Развитие координационных способностей. Обучение группировке. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1		
28.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1		
РОСО 29.	Развитие гибкости. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Национальная игра: Цырыпын (Чижик), Чэтыушаклу (Кот – охотник)	1		
30.	Развитие координационных способностей и гибкости. Игра «Пройти бесшумно».	1		
РОСО 31.	СУ. Обучение ходьба по гимнастической скамье. Национальная игра: Шхончау (Стрелок), Псынэ (Колодец).	1		
32.	СУ. Обучение ходьба по гимнастической скамье (совершенствование).			
33.	Обучение перешагивание через различные предметы. Подвижная игра «Змейка».	1		
34.	Обучение опорным и безопорным прыжкам. Подвижная игра «Змейка» (совершенствование).	1		
35.	Обучение опорным и безопорным прыжкам(совершенствование).			
36.	Обучение лазанию, перелазанию.	1		
37.	Развитие силовых способностей. Обучение лазанию, перелазанию(совершенствование).	1		
38.	Обучение подтягиванию лежа на животе по гимнастической скамейке.	1		
39.	Обучение упражнениям в равновесии.	1		
	Подвижные игры.			
40.	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		
41.	Подвижные игры: «Салки», «Пустое место».	1		
42.	Подвижные игры: «Рыбы и рыбаки», «Залётный мяч».	1		
43.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Пятнашки».	1		
44.	Подвижные игры: «Волки во рву», «Борьба за	1		

	огонь».			
45.	Подвижные игры: «Удочка», «Весёлые прыжки».	1		
46.	Подвижные игры: «Бой в круге», «Часовой и разведчик».	1		
47.	Подвижные игры: «Передача мяча», «День –ночь»	1		
48.	Подвижные игры: «Два мороза», «Метко в цель».	1		
49.	Подвижные игры: «Гусеницы», «Бегущие числа».	1		
50.	Подвижные игры: «Коты и мыши», «Охотник, лис и куры».	1		
51.	Подвижные игры: «Стремительный мяч», «Водяной».	1		
52.	Подвижные игры: «Чья команда дальше прыгнет?», «Салки с футбольным мячом».	1		
53.	Подвижные игры: «Пробей стенку», «Перебрось мяч».	1		
54.	Подвижные игры: «Рикошет», «Пушки и мортиры».	1		
55.	Подвижные игры: «Перемена мест», «Наступление».	1		
56.	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
57.	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
58.	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		
59.	Развитие скоростно-силовых способностей (совершенствование). Игры: «Лисы и куры»,	1		
	Баскетбол			
60.	Инструктаж по ТБ. История и правила игры в баскетбол.	1		
61.	Обучение стойки и передвижению, поворотам и остановкам.	1		
62.	Стойки и передвижению, поворотам и остановкам (совершенствование).	1		
63.	Обучение ловли мяча на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1		
64.	Ловля мяча на месте. Обучение броску мяча снизу на месте.	1		
65.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1		
66.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Учет норматива ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.	1		
67.	Ловля и передача мяча снизу и сверху на месте.	1		
68.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу и сверху на месте.	1		
69.	Ловля и передача мяча снизу, сверху на месте и в движении.	1		
70.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу, сверху на месте и в движении.	1		
71.	Обучение броску мяча снизу на месте.	1		
72.	Совершенствование броска мяча снизу на месте. Сдача норматива: челночный бег 4*9м. на время.	1		
73.	Обучение броску мяча сверху на месте.	1		

74.	Совершенствование броска мяча сверху на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1		
75.	Совершенствование броска мяча снизу и сверху	1		
76.	Обучение броску мяча сверху в щит.	1		
77.	Совершенствование броска мяча сверху в щит. Подвижная игра «Мяч в обруч».	1		
78.	Совершенствование пройденного. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1		
	<i>Кроссовая подготовка</i>			
79.	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики.	1		
80.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1		
81.	Развитие выносливости. Понятие: <i>скорость бега</i> .	1		
82.	Развитие силовой выносливости.	1		
83.	Учет норматива ВФСК ГТО: бег 30м на время. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
84.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Вызов номера», «Гонка мячей».	1		
85.	Развитие скоростно-силовых способностей (совершенствование).	1		
86.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
87.	Бег с изменением направления, ритма и темпа (совершенствование). Бег в различном направлении.	1		
88.	Развитие скоростных способностей. Учет норматива ВФСК ГТО: подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д). Подвижная игра «Воробы и вороны».	1		
89.	Развитие скоростных способностей (совершенствование). Эстафета.	1		
90.	Обучение прыжку в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		
91.	Обучение прыжку в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две (совершенствование).	1		
93.	Развитие прыгучести. Эстафета.	1		
94.	Обучение метанию малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.	1		
95.	Совершенствование метания малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
96.	Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность и в прыжках.	1		
97.	Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность и в прыжках (совершенствование).	1		
98.	Эстафета. Подвижная игра «Ловкие ребята» «Гол в ворота».	1		
99.	Подвижная игра «Низко-высоко», «Горелки».	1		