

Рабочая программа написана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

Материал рабочей программы направлен на воспитание у учащихся начальной школы потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

При составлении рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» руководствовалась:

- Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «Большедолженковская СОШ»;
- Примерной программой начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура», созданной на основе ФГОС;
- Планируемыми результатами начального общего образования;
- Программой формирования универсальных учебных действий;
- Авторской программой, разработанной автором учебно-методического комплекса (УМК) доктором педагогических наук В. И. Ляхом (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» М, «Просвещение», 2020 г.)

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Авторская программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура». М, «Просвещение», 2019 г.
2. В.И.Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание.- М.: Просвещение. 2019 г.
3. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В.И. Лях, - М. Просвещение, 2019 г.
4. Предметная линия учебников В.И.Ляха «Физическая культура». 1-4 классы. - М.: Просвещение. 2019 г.

Данное учебное пособие включено в Федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказами Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345, от 18 мая 2020 года № 249.

Курс разработан в соответствии с учебным планом МКОУ «Большедолженковская СОШ». На изучение физической культуры в начальной школе выделяется **405** часов, из них в 1 классе 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе по 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Уровень – базовый.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Большедолженковская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

Принята
на педагогическом совете
МКОУ «Большедолженковская СОШ»
от «27» августа 2020 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Большедолженковская СОШ»
М.Д.Алиев
Приказ № 56
от «02» сентября 2020 г.

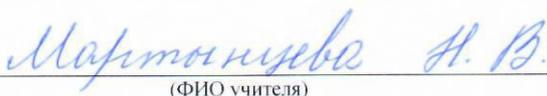


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)
Уровень образования (класс) начальное общее образование
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)
1-4 классы
(с указанием классов)
Количество часов 405 часов
Учитель Мартынцева Наталья Викторовна

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2020 г, санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189).


(Подпись)


(ФИО учителя)

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1. Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

1 класс

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

-характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья;
-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
организма;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешней школьной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся получит возможность научиться:

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;

- выполнять акробатические упражнения

- выполнять легкоатлетические упражнения.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на снарядах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

- **иметь представление:**
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- **уметь:**
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.

Учащийся получит возможность научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на снарядах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

- **иметь представление:**
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- **уметь:**
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности** (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

сгибая ног в коленях		пола	пола		пола	пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешней школьной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Учащийся получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой;

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;

-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять гимнастические упражнения на снарядах;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;
- оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

- **иметь представление:**
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности** (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешней школьной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять гимнастические упражнения на снарядах;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам
 выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;
 -оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

- **знать и иметь представление:**
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности** (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

2. 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Личностными результатами учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 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.

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы по окончании начальной школы:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической культуры

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета, 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Лёгкая 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; подъёмы; 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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 вперёд (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-трёх 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.

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.

1 класс (99 ч)

1. Знания о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

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

- 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.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 89 часов

3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа

- Ходьба и бег* (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.
- Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- общеразвивающие упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- опорный прыжок;

3.3.3 Подвижные и спортивные игры – 39 часов

- подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;
- подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», « Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;
- подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;
- подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико –тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».

2 класс (102 ч)

1. Знания о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).

- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

2. Способы физической деятельности – 4 часа

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

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

- 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.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа

3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа

- Ходьба и бег* (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.
- Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- обще развивающие упражнения с предметами ;
- акробатические упражнения;
- лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- опорный прыжок;
- висы и упоры.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часа

- подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
- подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
- подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;
- подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

3 класс (102 ч)

1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

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

- 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.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа

3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часа.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;

- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

4 класс (102 ч)

1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов.

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метаниям;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

2. Способы физической деятельности – 5 часов

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

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

- 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.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа

3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа

- а) разновидности ходьбы и бега:
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- б) разновидности прыжков:
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание:
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часа

- а) подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков»;
- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока			
Легкая атлетика	36	36	36	36
Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21
Лыжные гонки	10	10	10	10
Подвижные игры	32	35	35	35
Всего часов	99	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Кол-во практических работ	Кол-во контрольных работ
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1		
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1		
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
5	Подтягивания. Прыжки в длину с места. Что такое физическая культура.	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Осанка.	1		
7	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Твой организм. Основные части тела человека.	1		
8	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
9	Внимание! Внимание! Игра «Проверь себя».	1		
10	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку. Личная гигиена.	1		
11	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
12	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Закаливание.	1		
13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
15	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
16	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1		
17	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
18	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		

Подвижные игры 12 часов				
19	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Спортивная одежда и обувь.	1		
20	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Самоконтроль.	1		
21	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Первая помощь при травмах.	1		
22	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
23	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
24	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.	1		
25	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
26	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
27	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
28	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
29	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
30	Игра «Мой первый урок». Проверка знаний техники безопасности, наименование инвентаря.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 21 час				
31	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
32	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения.	1		
33	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Утренняя гимнастика.	1		
34	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
35	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Физкультминутка.	1		
36	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
37	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
38	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
39	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1		
40	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1		
41	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1		
42	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
43	Лазанье по канату произвольным способом.	1		
44	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1		

45	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		
46	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
47	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
48	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
49	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
50	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1		
51	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1		
	Лыжные гонки 10 часов			
52	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
53	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		
54	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1		
55	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1		
56	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1		
57	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		
58	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.	1		
59	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1		
60	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		
61	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
	Подвижные игры 20 часов			
62	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	1		
63	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
64	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1		
65	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
66	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
67	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг.	1		
68	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
69	Подвижная игра «Мяч на полу». Бросок и ловля руками от груди.	1		
70	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
71	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
72	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра	1		

	«Мяч на полу».			
73	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
74	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
75	Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча в шаге	1		
76	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
77	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.	1		
78	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
79	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
80	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
81	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
	Легкая атлетика 18 часов			
82	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
83	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
84	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
85	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
88	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
89	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
92	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
93	Бег 30 м. Метания мяча.	1		
94	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
95	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
96	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1		
97	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1		
99	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1		

Ито го		99		
-------------------	--	-----------	--	--

2 класс

№ п\п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Кол-во практическ их работ	Кол-во контрольн ых работ
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1		
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1		
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
7	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1		
8	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура.	1		
9	Челночный бег 3х10. Метания мяча. Подтягивания. Твой организм. Основные части тела человека.	1		
10	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Осанка.	1		
11	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1		
12	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
13	Игра «Проверь себя». Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания.	1		
14	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
15	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
16	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
17	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1		
18	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. П/и «Лисы и куры».	1		
	Подвижные игры 15 часов			
19	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Личная гигиена.	1		

20	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
21	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1		
22	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
23	Подвижная игра «Быстро встать в строй».	1		
24	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1		
25	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Режим дня.	1		
26	Ведение мяча на месте. Ловля мяча, отскочившего от пола. П/и «Бросай -поймай».	1		
27	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.	1		
28	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Тренировка ума и характера.	1		
29	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
30	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
31	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
32	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
33	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
	Гимнастика с элементами акробатики 21 час			
34	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Спортивная одежда и обувь.	1		
35	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1		
36	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Самоконтроль.	1		
37	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
38	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		
39	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
40	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
41	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
42	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Утренняя гимнастика.	1		
43	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Первая помощь при травмах.	1		
44	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1		
45	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		

46	Лазанье по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения.	1		
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1		
48	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. Физкультминутка.	1		
49	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
50	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
51	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
52	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
53	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1		
54	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1		
	Лыжные гонки 10 часов			
55	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
56	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях.	1		
57	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1		
58	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1		
59	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		
60	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1		
61	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		
62	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	1		
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
64	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1		
	Подвижные игры 20 часов			
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты.	1		
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1		
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг.	1		
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
72	Подвижная игра «Мяч на полу». Бросок и ловля руками от груди.	1		
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		

74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
78	Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге	1		
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.	1		
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
	Легкая атлетика 18 часов			
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96	Бег 30 м. Метания мяча.	1		
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1		
Ито го		102		

3 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Кол-во практических работ	Кол-во контрольных работ
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт.	1		
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1		
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1		
4	Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
5	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
6	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1		
7	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
8	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
9	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1		
10	Челночный бег 3x10. Твой организм. Метания мяча. Подтягивания.	1		
11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	1		
12	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
13	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1		
14	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
15	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Осанка.	1		
16	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
17	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
18	Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя».	1		
	Подвижные игры 15 часов			
19	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Личная гигиена. Строевые упражнения.	1		
20	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
21	Ловля и передача мяча в движении.	1		
22	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	1		

	квадратах, круге.			
23	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1		
24	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1		
25	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
26	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
27	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте. Спортивная одежда и обувь.	1		
28	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания.	1		
29	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
30	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
31	Самоконтроль. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
32	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
33	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
	Гимнастика с элементами акробатики 21 час			
34	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
35	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Первая помощь при травмах.	1		
36	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
37	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
38	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		
39	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
40	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
41	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
42	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1		
43	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1		
44	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1		
45	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
46	Лазанье по канату произвольным способом. Утренняя гимнастика.	1		
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Физкультминутка.	1		
48	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		

49	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
50	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
51	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
52	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
53	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1		
54	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1		
	Лыжные гонки 10 часов			
55	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
56	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		
57	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1		
58	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1		
59	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		
60	Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		
61	Скользкий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.	1		
62	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1		
63	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		
64	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1		
	Подвижные игры 20 часов			
65	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	1		
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1		
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг.	1		
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
72	Подвижная игра «Мяч на полу». Бросок и ловля руками от груди.	1		
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		

77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
78	Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча в шаге	1		
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.	1		
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
	Легкая атлетика 18 часов			
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96	Бег 30 м. Метания мяча.	1		
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1		
Ито го		102		

4 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Кол-во практических работ	Кол-во контрольных работ
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1		
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1		
3	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
4	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1		
5	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
6	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1		
7	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
8	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура.	1		
9	Челночный бег 3х10. Метания мяча. Подтягивания.	1		
10	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
11	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1		
12	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
13	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Твой организм.	1		
14	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
17	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
18	Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя».	1		
	Подвижные игры 12 часов			
19	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1		
20	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Сердце и кровеносные сосуды.	1		

21	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
22	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
23	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1		
24	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Личная гигиена.	1		
25	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
26	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
27	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.	1		
28	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Закаливание.	1		
29	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Органы дыхания.	1		
30	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
31	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
32	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
33	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
	Гимнастика с элементами акробатики 21 час			
34	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
35	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Тренировка ума и характера.	1		
36	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
37	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
38	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		
39	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Спортивная одежда и обувь.	1		
40	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
41	Самоконтроль. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
42	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1		
43	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Утренняя гимнастика.	1		
44	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1		

45	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
46	Лазанье по канату произвольным способом. Первая помощь при травмах. Физкультминутка.	1		
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1		
48	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		
49	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
50	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
51	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1		
52	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
53	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1		
54	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1		
	Лыжные гонки 10 часов			
55	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
56	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях.	1		
57	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1		
58	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Одежда и обувь для зимних видах спорта.	1		
59	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1		
60	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1км.	1		
61	Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
62	Скользкий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения. Прохождение дистанции 2 км.	1		
63	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
	Подвижные игры 20 часов			
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты.	1		
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1		
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг.	1		

71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
72	Подвижная игра «Мяч на полу». Бросок и ловля руками от груди.	1		
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
78	Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча в шаге	1		
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.	1		
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
	Легкая атлетика 18 часов			
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96	Бег 40 м. Бег 60 м. Метания мяча в цель.	1		
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная	1		

	игра с элементами легкой атлетики.			
102	Игры, эстафеты на свежем воздухе.	1		
Итого		102		

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания школьного
методического объединения

руководителем нач. классов
от «26» «08» 2020 года № 1
Друж *Друченко И. Э.*
Подпись рук ШМО ФИО

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

М.С. Чарочкина Л.Н.
Подпись ФИО
«26» «08» 2020 года