

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 77»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ А.Б. Кучерова  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.Л. Ковалева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Утверждено на заседание  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.  
Директор МБОУ «СОШ №77»  
\_\_\_\_\_ Т.Б. Прислегина

## **Рабочая программа «Физическая культура. 1-4 классы»**

Составители:  
Жуковская А.В.  
учителя физической культуры  
МБОУ «СОШ №77»

Кемерово, 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета.....	10
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	22

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить следующее:

### **Личностные результаты**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Метапредметные результаты (МУУД):**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты:**

1. Для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### Знания о физической культуре.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645) 2

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

2. Для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих существенного ограничения физических нагрузок (в соответствии с перечнем показаний для назначения медицинской группы) и допущенных к выполнению учебно-воспитательной работы.

Занятия физической культурой учащихся на уровне начального общего образования, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих существенного ограничения физических нагрузок, направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма учащихся;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма учащихся, ответственных за энергообеспечение;
  - повышение защитных сил организма учащихся и его сопротивляемости;
  - освоение основных двигательных навыков и качеств учащихся;
  - воспитание морально-волевых качеств учащихся и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснения учащимся значения здорового образа жизни принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- предупреждение дезадаптации учащихся в условиях общеобразовательного учреждения.

#### Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, 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.

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- ограниченно, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник, с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с медицинскими показаниями по состоянию здоровья, получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Занятия физической культурой на уровне начального общего образования для слепых и слабовидящих обучающихся направлены на:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в современной жизни.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата занятия физической культурой направлены на:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умения ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **II. Содержание учебного предмета.**

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Для того, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

### **1 класс.**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Легкая атлетика**

- *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
- *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
- *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
- *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

- *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
- *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Подвижные игры**

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

- На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

### **Лыжные гонки**

- Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
- Повороты переступанием на месте.
- Спуски в основной стойке.
- Подъемы ступающим и скользящим шагом.
- Торможение падением.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола.**

- Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступени (6-8 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Челночный бег 3*10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение 1 км	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

## 2 класс.

### Знания о физической культуре.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Использование разнообразных форм и

видов физической деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Легкая атлетика.**

- Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.
- Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- Метание малого мяча на дальность из-за головы.
- Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Подвижные игры.**

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
- На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
- На материале раздела «Спортивные игры»: футбол - остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

- Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Лыжные гонки.**

- *Передвижения на лыжах:* попеременный двушажный ход.
- *Спуски* в основной стойке.
- *Подъем* «лесенкой».
- *Торможение* «плугом».

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**

- *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступени (6-8 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Челночный бег 3*10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение 1 км	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30

	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

### 3 класс.

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Физическое совершенствование.**

##### Легкая атлетика

- *Бег*: равномерный бег с последующим ускорением, 30м, 60 м, эстафета.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы, метание в цель.
- *Прыжки*: в высоту с прямого разбега; в длину с места и разбега.

##### Лыжные гонки

- *Передвижения на лыжах*: одновременный душажный ход, чередование одновременного душажного с попеременным душажным.
- *Поворот* переступанием.

##### Подвижные игры

- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».



- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
- На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
- Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### Подвижные игры с элементами баскетбола.

- Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступени (9-10 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 1 км	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине	-	-	-	7	9	15

	(количество раз)						
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

#### 4 класс.

##### **Знания о физической культуре.**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

##### **Способы физкультурной деятельности.**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

##### **Физическое совершенствование.**

### Легкая атлетика

- *Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».*
- *Низкий старт.*
- *Стартовое ускорение.*
- *Финиширование.*

### Лыжные гонки

- *Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*

### Подвижные игры

- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).*
- *На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».*
- *На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».*
- *На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».*
- *На материале спортивных игр:*
- *Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).*
- *Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».*

### Гимнастика с основами акробатики

- *Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.*
- *Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание*

назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**

- Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступени (9-10 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
	Бег 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 1 км	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из вися на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1 класс.**

3 часа в неделю, всего 99 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	<b>Физическое совершенствование (99 ч)</b>	
	<b><u>Легкая атлетика ( 25 ч)</u></b>	
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Построение в колонну.	1
2-3	Закрепление: построение в колонну, шеренгу. Эстафеты на свежем воздухе. Бег 30 м с произвольного старта. Подвижная игра на свежем воздухе «Бой петухов».	2
4-5	Прыжок в длину с места. Бег 3 мин. Подвижная игра на свежем воздухе «Раки». Закрепление: прыжок в длину с места. Подвижная игра на свежем воздухе «Тройка».	2
6-7	Подвижные игры на улице «Салки –догонялки». 6 минутный бег. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Альпинисты».	2
8	Наклон вперед сидя на полу. Подвижная игра «Бой петухов».	1
9	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра на свежем воздухе «Змейка».	1
10-11	Совершенствование подтягивания на перекладине. Эстафеты на свежем воздухе. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами на свежем воздухе.	2
12	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. Эстафеты на свежем воздухе.	1
13-14	Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячами на свежем воздухе. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	2
15-16	Совершенствование ведения мяча в движение. Подвижные игры с мячами. Метание мяча в цель с 3-4 метров. Эстафеты.	2
17-18	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Преодоление препятствий в зале. Подвижные игры, <b>«Рыбки», «Раки».</b>	2
19-20	Комплекс упражнений на координацию. Эстафеты. Подвижная игра « Пройти бесшумно ».	2
21-22	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Не урони мешочек». Эстафеты. Круговая тренировка.	2
23-24	Круговая тренировка. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Салки на болоте».	2
25	Комплекс упражнений на координацию. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1
	<b><u>Гимнастика с основами акробатики (21 ч)</u></b>	
1	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу, колонну по одному, в круг.	1
2	Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты. Подвижная игра. <b>«Брось — поймай».</b>	1
3	Совершенствование перекатов вперед и назад в группировке. Эстафеты.	1
4	Перекаты на спине, лежа на животе. Эстафеты.	1
5	Совершенствование перекатов на спине, лежа на животе. Эстафеты.	1
6	Кувырки вперед в группировке. Эстафеты.	1
7-8	Кувырки назад. Упражнения на равновесие. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	2

	Перешагивание через мячи.	
9	Акробатика. Подвижная игра «салки-догонялки».	1
10	Перестроение, акробатика. Эстафеты.	1
11	Полоса препятствий. Лазание по шведской лестнице.	1
12	Подтягивание. Полоса препятствий. Эстафеты.	1
13	Акробатика. Подвижная игра «У медведя во бору».	1
14	Наклон вперед. Подвижная игра «Не урони мешочек».	1
15	ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты.	1
16	Эстафеты. Подвижные игры «Бой петухов» .	1
17	Стойка на лопатках. Эстафеты	1
18	Подтягивание. Полоса препятствий. Эстафеты	1
19	Прыжки на скакалке. Подвижные игры «Раки».	1
20	Эстафеты с предметами и оббеганием стоек.	1
21	ОРУ с гимнастическим обручем. Эстафеты.	1
	<b><u>Лыжные гонки (29 ч)</u></b>	
1	Инструктаж по Т.Б. Техника ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	1
2	Повороты на месте переступанием, техника скользящего шага.	1
3	Подъем на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуск в низкой стойке.	1
4	Совершенствование техники скользящего шага без палок. Выполнение подъемов и спусков со склона	1
5	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками, дистанция до 1000 м.	1
6	Уроки игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1
7	Соревнования на дистанцию 500м с отдельным стартом через 10 – 20 сек.	1
8	Свободное катание с горки, прохождение дистанции до 1000 м.	1
9	Техника ступающего шага.	1
10	Совершенствование техники ступающего шага.	1
11	Техника скользящего шага.	1
12	Совершенствование техники скользящего шага.	1
13	Подъем полу ёлочкой. Спуск.	1
14	Закрепление подъема полу ёлочкой.	1
15	Разучивание передвижения скользящим шагом в колонне.	1
16	Подъёмы. Спуски.	1
17	Эстафета скользящим шагом	1
18	Игра «Кто дальше прокатится».	1
19	Техника подъёмов.	1
20	Закрепление техники подъёмов.	1
21	Совершенствование техники подъёмов.	1

22-23	Прохождение дистанции 500м.	2
24	Подъёмы елочкой, ступеньками.	1
25-26	Техника поворотов переступанием.	2
27	Разучивание спуски в низкой стойки без палок.	1
28-29	Эстафеты.	2
	<b><u>Подвижные игры (23 ч)</u></b>	
1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1
2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
3	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
4	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
5	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	1
6	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
7	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
8	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
9	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
10	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяч водящему».	1
11	Подвижные игры со скакалкой. Игра на свежем воздухе «Охотники и утки».	1
12	Разучивание прыжки через качающуюся скакалку.	1
13	Закрепление прыжки через качающуюся скакалку. Эстафеты на свежем воздухе.	1
14	Круговая тренировка. Подвижная игра «Совушка».	1
15	Челночный бег 3по10 м. Эстафеты на свежем воздухе.	1
16	Медленный бег 5 мин. Подвижная игра «Салки-догонялки» на свежем воздухе.	1
17	Разучивание прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1
18	Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега.	1
19	Упражнения для развития ловкости.	1
20	Прыжки со скакалкой. Упражнения с мячом	1
21	Соревнования « Лучший бегун ». Эстафета	1
22	Игры на свежем воздухе.	1
23	Повторение изученных игр на свежем воздухе.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>99 ч.</b>

**2 класс.**

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	<b>Физическое совершенствование (105 ч)</b>	
	<b><u>Легкая атлетика ( 26 ч)</u></b>	1
1	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Построение в колонну.	1
2	Закрепление: построение в колонну, шеренгу, прыжки в длину с места.	1
3	Возникновение первых спортивных соревнований. Эстафеты. Круговая тренировка.	1
4	Эстафетный бег. Бег 30 метров	1
5	Контрольный урок по теме: «Бег 30 метров». Подвижная игра « Волна ».	1
6	Метание мяча в цель с 3-4 метров.	1
7	Совершенствование метания мяча в цель с 6 метров.	1
8	Контрольный урок по теме: «Метание мяча в цель с 6 метров».	1
9-10	Круговая тренировка.	2
11	Контрольный урок по теме: «Прыжок в длину с места».	1
12	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
13	Контрольный урок по теме: «6 минутный бег».	1
14	Бег с изменением направления. Подвижная игра «Вызов номера».	1
15	Бег с изменением направления. Подтягивание.	1
16	Контрольный урок по теме: «Челночный бег 3-10 метров».	1
17-18	Преодоление препятствий в зале.	2
19	Контрольный урок по теме: «Наклон вперед из положения стоя». Подвижная игра «Неудобный бросок».	1
20	Метание мяча в цель сидя.	1
21	Контрольный урок по теме: «Подтягивание на перекладине». Подвижная игра «Мяч соседу».	1
22	Комплекс упражнений на координацию.	1
23	Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра « Конники-спортсмены ».	1
24	Преодоление препятствий в зале. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	1
25-26	Подвижная игра «Перестрелка», «Неудобный бросок».	1
	<b><u>Гимнастика с основами акробатики (21 ч)</u></b>	
1	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ.	1
2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: посадка картофеля.	1
3	Кувырок вперед. Игра: эстафета с обручем.	1
4	Контрольный урок по теме: «Кувырок вперед».	1
5	Мост из положение лёжа на спине.	1
6	Стойка на лопатках. Перелазание через коня, бревно. Игра: невод.	1
7	Акробатическая комбинация.	1
8	Контрольный урок по теме: «Акробатическая комбинация».	1



9	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
10-11	Подтягивание. Игра: мяч соседу. Лазанье по канату. Стойка на лопатках	2
12	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
14	Упражнения на гимнастической стенке.	1
15-16	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
17-18	Эстафеты «Веребочка под ногами». Эстафеты с элементами гимнастики.	2
19	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем.	1
20	Подвижная игра «Что изменилось», эстафеты с мячом.	1
21	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	1
	<b><u>Лыжные гонки (32 ч)</u></b>	
1	История зарождения древних Олимпийских игр. Правила техники безопасности на лыжах.	1
2	Ступающий шаг.	1
3	Скользящий шаг.	1
4	Техника скользящего шага.	1
5	Совершенствование техники скользящего шага.	1
6	Подъем полу елочкой. Спуск.	1
7	Контрольный урок по теме: «Скользящий шаг».	1
8	Техника поворотов переступанием.	1
9	Совершенствование техники поворотов.	1
10	Скользящий шаг с палками, подъем.	1
11	Подъемы. Работа рук при скользящем шаге.	1
12	Техника подъемов.	1
13	Совершенствование техники подъемов.	1
14	Совершенствование подъемов.	1
15	Совершенствование техники спусков.	1
16	Прохождение дистанции 500м.	1
17	Контрольный урок по теме: «Подъемы, спуски».	1
18	Развитие выносливости дистанция 1000м.	1
19	Прохождение 500м. в быстром темпе.	1
20	Развитие скоростных качеств.	1
21	Развитие выносливости 2000м.	1
22	Эстафеты на лыжах «Кто быстрее взойдет на горку».	1
23	Контрольный урок по теме: «Бег на лыжах 1000м».	1
24	Строевые упражнения, игры, эстафеты	
25	Ведение, ловля, передача мяча	1

26	Упражнения со скакалкой, игры с мячом.	1
27	Передача мяча от пола. Броски в кольцо	1
28	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
29	Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Волна».	1
30	Закаливание организма (обтирание).	1
31-32	Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок».	2
	<b><u>Подвижные игры (27 ч)</u></b>	
1	Правила техники безопасности на уроке. Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок».	1
2	Ведение, передача мяча, броски в кольцо. Подвижная игры «Посадка картофеля».	1
3	Контрольный урок по теме: «Броски в кольцо».	1
4	Обучение техники прыжков в высоту.	1
5	Разбег при прыжках в высоту.	1
6	Метание мяча в цель.	1
7	Совершенствование техники метание с разбега.	1
8	Упражнения для развития скоростных качеств.	1
9	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с обручами.	1
10	Развитие силовых качеств.	1
11	Повторение прыжков в высоту.	1
12	Контрольный урок по теме: «Прыжок в высоту».	1
13	Прыжки со скакалкой. Упражнения с мячом.	1
14	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1
15	Круговая тренировка.	1
16	Медленный бег 3 мин. Челночный бег 3 по 10 м.	1
17	Контрольный урок по теме: «Челночный бег 3 по 10 м».	1
18	Медленный бег 4 мин. Эстафеты «Веровочка под ногами».	1
19	Медленный бег 5 мин.	1
20	Бег 1000 м. в медленном темпе	1
21	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
22	Контрольный урок по теме: «Дистанция 1000 м».	1
23	Метание мяча на дальность. Бег 6 мин.	1
24	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	1
25	Подвижные игры. Эстафеты.	1
26-27	Подвижная игра «Перестрелка»	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>105 ч.</b>

### 3 класс.

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	<b><u>Легкая атлетика ( 26 ч)</u></b>	
1	Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Разучивание прыжка в длину с места.	1
2	Закрепление: построение в колонну, шеренгу; прыжки в длину с места.	1
3	Контрольный урок - прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
4	Медленный бег 5-6 минут. Подвижная игра. «Защита укрепления»	1
5	Контрольный урок – бег 30м, 60м. Подвижная игра. «Стрелки».	1
6	Челночный бег. Подвижная игра. «Защита укрепления»	1
7	Контрольный урок - челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	1
8	Медленный бег 6 минут. Подвижная игра «Стрелки».	1
9	Контрольный урок – бег 1000 метров без учёта времени .	1
10	Упражнения на гибкость. Подвижная игра. «Стрелки», «Защита укрепления».	1
11	Контрольный урок - наклоны вперед сидя на полу. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
12	Разучивание ловли и передача мяча в парах.	1
13	Закрепление ловли и передачи мяча в парах. Разучивание ведение мяча на месте.	1
14	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах.	1
15	Метание мяча в цель с бм.	1
16	Контрольный урок - метание мяча в цель с бм.	1
17	Преодоление пяти препятствий в зале.	1
18	Пионербол по упрощённым правилам.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Подвижная игра «Перестрелка», «Защита укрепления», «Стрелки».	1
21	Контрольный урок - подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Стрелки».	1
22	Организация и проведение физкультминутки.	1
23	Комплексы упражнений и формирования мышц туловища.	1
24	Комплекс упражнений на координацию.	1
25	Передачи мяча обеими руками в парах на месте.	1
26	Подвижная игра «Перестрелка»	1
	<b><u>Гимнастика с основами акробатики (21ч)</u></b>	
1	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ без предметов.	1
2	Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд.	1
3	Контрольный урок – кувырки вперёд, назад.	1
4	Мост из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках.	1
5	Акробатическая комбинация (кувырок вперёд, назад и перекатом вперёд)	1

	стойку на лопатки, мост.). Висы.	
6	Контрольный урок - акробатическая комбинация.	1
7	Вис на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	1
8	Подтягивание в виси. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
9	Контрольный урок – подтягивание.	1
10	Лазанье по канату. Перелезание через препятствия.	1
11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1
12	Опорный прыжок на коня, козла. Ходьба по бревну.	1
13	Опорный прыжок на коня, козла. Ходьба по бревну приставными шагами.	1
14	Контрольный урок – опорный прыжок через козла.	1
15	Ходьба по бревну шагами и выпадами. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
16	Равновесие. Прыжки на скакалке.	1
17	Полоса препятствий из 6 станций.	1
18	Полоса препятствий из 8 станций.	1
19	Наклон вперед стоя не сгибая ног в коленях.	1
20-21	Поднимание туловища. Подвижная игра «Гимнастика с основами акробатики».	2
	<b><u>Лыжные гонки (31 ч)</u></b>	
1	Техника безопасности на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах.	1
2	Подготовка инвентаря для занятий на лыжах.	1
3	Совершенствование скользящего шага.	1
4	Торможение плугом.	1
5-6	Контрольный урок – торможение плугом.	2
7	Совершенствование ступающий шаг.	1
8	Совершенствование передвижения скользящим шагом.	1
9	Разучивание шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	1
10	Совершенствование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	1
11	Совершенствование передвижение скользящим шагом без палок.	1
12	Спуск с горы в низкой стойке без палок.	1
13	Контрольный урок – скользящий шаг без палок.	1
14	Совершенствование поворотов «Упором». Эстафеты с поворотами.	1
15	Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	1
16	Контрольный урок – подъём ёлочкой, лесенкой.	1
17	Эстафеты на лыжах	1
18	Игра «Проехать через ворота».	1
19	Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
20	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу, катящемуся навстречу.	1
21	Ведение мяча с обводкой предметов.	1

22	Игра «мини - футбол».	1
23	Ведение мяча в движении вокруг стоек.	1
24	Передачи мяча снизу, от плеча, груди.	1
25	Контрольный урок - броски в кольцо.	1
26	Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1
27	Игра баскетбол – стритбол.	1
28	Игра баскетбол.	1
29	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
30-31	Комплекс упражнений на гибкость.	2
	<b><u>Подвижные игры (27 ч)</u></b>	
1	Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол	1
2	Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля.	1
3	Упражнения для развития скоростных качеств.	1
4	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра.	1
5-6	Совершенствование прыжки в высоту с прямого разбега.	2
7	Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Увертывайся от мяча» .	1
8-9	Контрольный урок - прыжки в высоту.	2
10	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра«Защита укрепления».	1
11	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1
12	Контрольный урок – прыжки через скакалку.	1
13	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Подвижная игра «Парашютисты», «Догонялки на марше».	1
14	Метание мяча на дальность с места.	1
15	Контрольный урок - метание мяча на дальность с места.	1
16	Совершенствование бега на короткие дистанции,30м,60м.	1
17	Контрольный урок – бег 30м.	1
18	Контрольный урок – бег 60м.	1
19	Круговая тренировка. Подвижная игра«Кто дальше бросит».	1
20	Беговые упражнения. Подвижная игра«Ловишка, поймай ленту».	1
21	Линейные эстафеты. Подвижная игра«Метатели»..	1
22	Бег 1000м. без учёта времени.	1
23	Эстафеты с мячами. Подвижные игры«Увертывайся от мяча».	1
24	Эстафеты. Подвижная игра « Перестрелка».	1
25	Подвижные игры«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
26	Подвижные игры«Увертывайся от мяча», « перестрелка».	1
27	Эстафеты. Подвижная игра « Перестрелка».	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>105 ч.</b>

#### 4 класс.

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	<b><u>Легкая атлетика ( 26 ч)</u></b>	
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике . Прыжки в длину с места.	1
2	Контрольный урок - Прыжки в длину с места.	1
3	Бег 1000м. подвижная игра «Подвижная цель»..	1
4	Контрольный урок - бег 30м,60м. Подвижные игры.	1
5	Шестиминутный бег. Эстафеты.	1
6	Контрольный урок - Бег 1000м. без учёта времени.	1
6	Наклоны, вперёд сидя на полу. Эстафеты.	1
7	Контрольный урок - челночный бег 3х10м. Подвижная игра«Подвижная цель».	1
8	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
9	Контрольный урок - Подтягивание на перекладине. Подвижная игра«Подвижная цель».	1
10	Разучивание ловли и передачи мяча в парах.	1
11	Закрепление ловли и передачи мяча в парах. Эстафеты.	1
12	Разучивание метание мяча в цель 6м. Эстафеты.	1
13	Контрольный урок - метание мяча в цель 6м. Подвижная игра«Веселые задачи».	1
14	Ведение мяча на месте. Подвижная игра«Веселые задачи».	1
15	Преодоление пяти препятствий в зале.	1
16	Контрольный урок - Наклоны, вперёд сидя на полу.	1
17	Подвижная игра « Перестрелка ».	1
18	Пионербол по упрощённым правилам.	1
19	Передача мяча обеими руками в парах на месте. Подвижная игра« Перестрелка ».	1
20	Обучение подачи в пионерболе. Подвижная игра « Перестрелка ».	1
21	Пионербол по правилам. Эстафеты.	1
22	Круговая тренировка.	1
23	Полоса препятствий 6 станций	1
24	Спортивные игры.	1
25	Пионербол по правилам.	1
26	Пионербол по правилам. Эстафеты.	1
	<b><u>Гимнастика с основами акробатики (22 ч)</u></b>	
1-2	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на осанку.	2
3-4	Кувьрки вперёд, назад.	2
5-6	Контрольный урок- кувьрки вперёд, назад.	2

7-8	Мост из положения, лёжа на спине. Стойка на лопатках.	2
9	Акробатическая комбинация.	1
10	Контрольный урок - акробатическая комбинация.	1
11	Вис на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	1
12	Подтягивание в висячем положении. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
13	Лазанье по канату. Передвижение по гимнастической стенке.	1
14	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе.	1
15	Опорный прыжок через коня.	1
16	Ходьба по бревну шагами и выпадами.	1
17	Полоса препятствий из 8 станций.	1
18	Полоса препятствий из 10 станций.	1
19-20	Прыжки на скакалке. Эстафеты с элементами гимнастики.	2
21-22	Наклон вперёд стоя не сгибая ног в коленях.	2
	<b><u>Лыжные гонки (30 ч)</u></b>	
1	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1
2-3	Совершенствование ступающий шаг.	2
4-5	Совершенствование передвижения скользящим шагом.	2
6-7	Разучивание чередованию шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	2
8	Контрольный урок – скользящий шаг.	2
9	Спуск с горы в высокой стойке	1
10-11	Спуск с горы в низкой стойке.«Куда укачишься за два шага».	2
12-13	Совершенствование Спуска с горы, торможение.	2
14	Контрольный урок – подъём ёлочкой, лесенкой.	1
15-16	Прохождение в медленном темпе 1000 м.	2
17-18	Разучивание одновременного двушажного хода на лыжах.	2
19-20	Совершенствование одновременного двушажного хода на лыжах.	2
21	Контрольный урок - одновременный двушажный ход.	1
22-23	Одновременный одношажный ход.	2
24-25	Эстафеты на лыжах. «Куда укачишься за два шага».	2
26	Игра «Мини футбол».	1
27	Эстафеты с ведением мяча.	1
28	Эстафеты с ведением и бросками в корзину.	1
29	Передачи мяча партнеру.	1
30	Бросок мяча от груди после ведения и остановки.	1
	<b><u>Подвижные игры (27 ч)</u></b>	
1	Техника безопасности на спортивных играх. Игра «Мини баскетбол Стрит бол ».	1

2-3	История развития физической культуры в России XVII_XIXвв. Режим дня и личная гигиена.	2
4	Возникновение физической культуры у древних людей. Физические качества: сила, быстрота выносливость, гибкость, равновесие.	1
5	Правила предупреждения травматизма.	1
6	Контрольный урок – ведение мяча.	1
7	Подвижные игры «Бросок мяча в колонне». Эстафета с обручами и кеглями, большими мячами.	1
8	Развитие ловкости. Подвижная игра «Мяч среднему».	1
9	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра«Подвижная цель».	1
10	Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля.	1
11	Упражнения для развития скоростных качеств.	1
12	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра«Защита укрепления».	1
13	Совершенствование прыжки в высоту с прямого разбега.	1
14	Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра«Стрелки».	1
15	Контрольный урок - прыжки в высоту.	1
16	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра«Стрелки».	1
17	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1
18	Контрольный урок – прыжки через скакалку.	1
19	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Подвижная игра«Защита укрепления».	1
20	Метание мяча на дальность с места.	1
21	Контрольный урок - метание мяча на дальность с места.	1
22	Совершенствование бега на короткие дистанции,30м,60м.	1
23	Контрольный урок – бег 30 , 60 метров.	1
24	Бег 1000м. без учёта времени.	1
25	Контрольный урок – челночный бег 3*10 метров.	1
26	Круговая тренировка. Подвижная игра«Метатели».	1
27	Беговые упражнения. Подвижная игра«Ловишка, поймай ленту».	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>105 ч.</b>