

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных
классов
протокол № 1
от 28.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБОУ «Первомайская ООШ»
от 30.08.2019 г. № 177

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 - 4 классов**

Составитель Е.С. Стукалин,
учитель физической культуры

Первомайский
2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 учащегося, 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

- 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 учебного предмета «Физическая культура»;
- 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 учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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, 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 физкультурной деятельности

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

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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.

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

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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; 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 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);

преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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; 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), 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 поочерёдно 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. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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); 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. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На материале лыжной подготовки

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

1 класс

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 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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры

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

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.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

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; 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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 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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; 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 с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

2 класс

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 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 физкультурной деятельности

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

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

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

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

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.

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

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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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 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.

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; 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 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу, скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с

продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

3 класс

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 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 физкультурной деятельности

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

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

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

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

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; кувырки вперёд, назад.

Опорный прыжок. Напрыгивание на гимнастический мостик и гимнастический снаряд.

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

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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 спортивных игр:

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.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

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; 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 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);

преодоление полос препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

4 класс

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 как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 физкультурной деятельности

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации.

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

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; На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подвижные и спортивные игры

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.

Футбол: индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

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

1 класс

№ п/п	Наименования раздела, тем	Кол-во часов
	Легкая атлетика	6
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки. Значение физической культуры.	1
2.	Высокий и низкий старт.	1
3.	Метание малого мяча в цель. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
4.	Метание малого мяча на дальность.	1
5.	Бросок набивного мяча. Эстафеты с предметами.	1
6.	Челночный бег 3x10м. Эстафеты. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Подвижные и спортивные игры	12
7.	ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	1
8.	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	1
9.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении с изменением направления движения.	1
10.	Баскетбол. Бросок мяча (щит, кольцо) в шаге.	1
11.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
12.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
13.	Баскетбол. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом).	1
14.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
15.	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
16.	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
17.	Подвижные игры «День и ночь», «Удочка», «Точно в цель», «Хвостики».	1
18.	Подвижные игры «Успей убрать», «Воробьи-вороны», «Земля воздух и вода».	1
	Гимнастика с основами акробатики	14
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Группировка. Перекаты в группировке.	1
20.	Группировка. Перекаты в группировке.	1
21.	Кувырок вперед.	1
22.	Кувырок вперед.	1
23.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1
24.	Кувырок в сторону.	1
25.	Висы и упоры.	1
26.	Висы и упоры.	1
27.	Лазанье по канату.	1
28.	Лазанье по канату.	1
29.	Перелезание через препятствия.	1
30.	Опорный прыжок.	1
31.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
32.	Упражнения в равновесии.	1
	Лыжная подготовка	14

33.	Повторный инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Температурный режим. Экипировка лыжника.	1
34.	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	1
35.	Ступающий шаг без палок.	1
36.	Ступающий шаг без палок и с палками.	1
37.	Подъем и спуск с небольших склонов.	1
38.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
39.	Скользкий шаг без палок.	1
40.	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
41.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
42.	Эстафеты на лыжах.	1
43.	Повороты переступанием на месте.	1
44.	Передвижение на лыжах до 1 км. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
45.	Подъемы лесенкой, спуск в низкой стойке.	1
46.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	Подвижные и спортивные игры	14
47.	Подвижные игры «Точный расчёт», «Играй, играй, мяч не теряй».	1
48.	Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей». Эстафеты с прыжками через препятствия.	1
49.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Гонка мячей над головой».	1
50.	Подвижные игры «Мяч водящему», «Попади в обруч», «Гонка мячей справа, слева». «Пятнашки», «Гонка мячей под ногами».	1
51.	Баскетбол. Бросок мяча (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге	1
52.	Баскетбол. Бросок мяча (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге	1
53.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
54.	Подвижные игры «Мяч водящему», «Школа мяча».	1
55.	Круговая тренировка.	1
56.	Подвижные игры «Перестрелка», Удочка», «День и ночь».	1
57.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
58.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1
59.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
60.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
	Легкая атлетика	6
61.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Бросок набивного мяча.	1
62.	Метание малого мяча в цель. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
63.	Прыжок в длину с места.	1
64.	Прыжок в высоту с разбега.	1
65.	Кросс 1 км.	1
66.	Бег 60 м с низкого старта.	1
	ИТОГО:	66

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег, прыжки (многоскоки до 8 прыжков). Физическая культура как система укрепления здоровья человека.	1
2.	Повторение техники выполнения низкого старта. Бег 30, 60м.	1
3.	КУ-кросс 1км без учета времени. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
4.	Повторение техники выполнения прыжка в длину с места.	1
5.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «К своим флажкам».	1
6.	КУ- прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО»	1
7.	КУ-метание малого мяча в цель. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
	Подвижные и спортивные игры	11
8.	КУ-подтягивание. Отжимания. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
9.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».	1
10.	КУ-подтягивание из виса на перекладине (мальчики на высокой, девочки на низкой).	1
11.	КУ- челночный бег 3х10м. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
12.	КУ-тест на гибкость. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
13.	Ведение и бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
14.	Ведение и бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
15.	Подвижные игры «Попади в обруч, «Салки», «Зайцы в огороде».	1
16.	Подвижные игры «Перестрелка», «Лисы и куры».	1
17.	Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
18.	Подвижные игры «Перестрелка», «Кто дальше бросит».	1
	Гимнастика с основами акробатики	14
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1
20.	Группировка. Перекаты в группировке.	1
21.	Кувырок вперед.	1
22.	Кувырок вперед.	1
23.	Лазанье по наклонной скамейке.	1
24.	Лазанье по канату.	1
25.	Перелезание через препятствия.	1

26.	Опорный прыжок.	1
27.	Висы и упоры.	1
28.	Висы и упоры.	1
29.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
30.	Кувырок в сторону.	1
31.	Мост с помощью и самостоятельно.	1
32.	Упражнения в равновесии.	1
	Лыжная подготовка	14
33.	Повторный инструктаж по техники безопасности. Лыжная подготовка. Температурный режим. Экипировка лыжника.	1
34.	Переноска и надевание лыж.	1
35.	Ступающий шаг без палок.	1
36.	Ступающий шаг с палками.	1
37.	Скользкий шаг без палок.	1
38.	Скользкий шаг с палками.	1
39.	Повороты переступанием.	1
40.	Повороты переступанием.	1
41.	Подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке. Торможение.	1
42.	Подъем лесенкой, спуск в средней стойке. Торможение.	1
43.	Подъем елочкой, спуск в низкой стойке. Торможение.	1
44.	Подъем елочкой, спуск в низкой стойке. Торможение.	1
45.	Игры на лыжах.	1
46.	Передвижение на лыжах 1,5км.	1
	Спортивные и подвижные игры	17
47.	Правила ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
48.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
49.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
50.	Бросок мяча в кольцо с места.	1
51.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
52.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Точный расчет», «Метко в цель».	1
53.	Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч водящему».	1
54.	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Перестрелка».	1
55.	Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель».	1
56.	Эстафеты с предметами.	1
57.	Игра головой в футболе.	1
58.	Техника ударов по воротам.	1
59.	Учебная игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам.	1
60.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1
61.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1
62.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему»,	1

	«У кого меньше мячей».	
63.	Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Пионербол».	1
64.	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1
	Лёгкая атлетика	4
65.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1
66.	Метание малого мяча с места на дальность.	1
67.	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
68.	Кросс 1км.	1
	ИТОГО:	68

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег, прыжки (многоскоки до 9 прыжков). Физическая культура как система укрепления здоровья.	1
2.	Техника выполнения низкого старта. Бег 30, 60м. История физической культуры.	1
3.	Техника выполнения высокого старта. Кросс 1 км.	1
4.	КУ- кросс 1км. высоко старта. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
5.	КУ-прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
6.	Метание малого мяча на дальность с места, с разбега.	
7.	Бросок набивного мяча.	1
	Подвижные и спортивные игры	11
8.	Правила техники безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
9.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
10.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
11.	Бросок мяча в кольцо.	1
12.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
13.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1
14.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
15.	Подвижные игры «Перестрелка», «Мяч ловцу».	1
16.	Подвижные игры «Пионербол», «Снайперы».	1
17.	Подвижные игры «Мини-баскетбол».	1
18.	Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	14
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке .	1
20.	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1
21.	Кувырок вперед.	1

22.	Кувырок вперед.	1
23.	Стойка на лопатках.	1
24.	Мост с помощью и самостоятельно.	1
25.	Кувырок назад.	1
26.	Кувырок назад.	1
27.	Лазанье по канату.	1
28.	Лазанье по канату.	1
29.	Опорный прыжок.	1
30.	Опорный прыжок.	1
31.	Танцевальные упражнения.	1
32.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Лыжная подготовка	14
33.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Экипировка лыжника.	1
34.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
35.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
36.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
37.	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
38.	Передвижение на лыжах 1км. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
39.	Подъем лесенкой, спуск в низкой стойке.	1
40.	Подъем елочкой, спуск в высокой стойке.	1
41.	Торможение плугом и упором.	1
42.	Торможение плугом и упором.	1
43.	Повороты переступанием в движении.	1
44.	Прохождение дистанции 2км.	1
45.	Игры на лыжах.	1
46.	Прохождение дистанции 2,5км.	1
	Подвижные и спортивные игры	15
47.	Правила ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. Подбрасывание мяча.	1
48.	Подбрасывание мяча.	1
49.	Подача мяча.	1
50.	Прием и передача мяча.	1
51.	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
52.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
53.	Передача мяча.	1
54.	Удары по воротам в футболе.	1
55.	Игра головой в футболе.	1
56.	Игра головой в футболе.	1
57.	Обыгрыш сближающихся противников, финты, отбор мяча.	1
58.	Учебная игра «Мини-футбол» (упрощенные правила).	1
59.	Подвижные игры «Пионербол», «Снайперы».	1
60.	Подвижные игры «Быстро и точно», «Подвижная цель».	1
61.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Мяч ловцу», «Снайперы».	1
	Лёгкая атлетика	7
62.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в цель.	1

63.	КУ-челночный бег 3x10м. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
64.	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега.	1
65.	Бросок набивного мяча.	1
66.	КУ-бег 60м.	1
67.	Прыжок в длину с разбега.	1
68.	Кросс 1км. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
ИТОГО:		68

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег, прыжки (многоскоки до 9 прыжков). Физическая культура как система укрепления здоровья.	1
2.	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
3.	КУ-прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
4.	Бег 60м.	1
5.	Челночный бег 3x10м.	1
6.	КУ-челночный бег 3x10м. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
7.	КУ-бег 1км. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Подвижные и спортивные игры	9
8.	Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
9.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
10.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
11.	Бросок мяча в кольцо с места и в движении.	1
12.	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Снайперы».	1
13.	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч водящему».	1
14.	Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Пятнашки».	1
15.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	1
16.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	14
17.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1
18.	КУ-поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
19.	Кувырок вперед.	1
20.	КУ-тест на гибкость. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
21.	Стойка на лопатках.	1

22.	КУ-отжимание из исходного положения упор лежа. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
23.	Мост с помощью и самостоятельно.	1
24.	КУ-подтягивание на перекладине (мальчики высокая, девочки низкая).	1
25.	Кувырок назад.	1
26.	Висы и упоры. Гимнастическая полоса препятствий.	1
27.	Лазанье по канату.	1
28.	Лазанье по канату.	1
29.	Опорный прыжок.	1
30.	Упражнение в равновесии.	1
	Лыжная подготовка	14
31.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Экипировка лыжника.	1
32.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
33.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
34.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
35.	Попеременный двухшажный ход с палками.	
36.	Передвижение на лыжах 1км. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО».	1
37.	Подъем лесенкой, спуск в низкой стойке.	1
38.	Подъем елочкой, спуск в высокой стойке.	1
39.	Торможение плугом и упором.	1
40.	Торможение плугом и упором.	1
41.	Повороты переступанием в движении.	1
42.	Прохождение дистанции 2км.	1
43.	Игры на лыжах.	1
44.	Прохождение дистанции 2,5км.	1
	Подвижные и спортивные игры	17
45.	Правила ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. Подбрасывание мяча.	1
46.	Подбрасывание мяча.	1
47.	Подача мяча.	1
48.	Прием и передача мяча.	1
49.	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
50.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
51.	Передача мяча.	1
52.	Удары по воротам в футболе.	1
53.	Игра головой в футболе.	1
54.	Игра головой в футболе.	1
55.	Обыгрыш сближающихся противников, финты, отбор мяча.	1
56.	Учебная игра «Мини-футбол» (упрощенные правила).	1
57.	Подвижные игры «Пионербол», «Снайперы».	1
58.	Подвижные игры «Быстро и точно», «Подвижная цель».	1
59.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Мяч ловцу», «Снайперы».	1
60.	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1
61.	Эстафеты с предметами.	1
	Лёгкая атлетика	7
62.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Метание	1

	малого мяча в цель.	
63.	КУ-челночный бег 3x10м. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
64.	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега.	1
65.	Бросок набивного мяча.	1
66.	КУ-бег 60м.	1
67.	Прыжок в длину с разбега.	1
68.	Кросс 1км. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
ИТОГО:		68