

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании ШМО учителей
начальных классов
МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары,
протокол № 1 от 24.08.2017 г.
Руководитель _____
Л.И.Сидукова

Утверждена
Приказом МБОУ «СОШ № 12»
г. Чебоксары
№ 117 от 28.08.2017 г.
Директор МБОУ «СОШ № 12»
г. Чебоксары
_____ Е.А. Мочалова

Рабочая программа
Предмет: физическая культура
Класс: 1-4

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана с учетом:

- СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189)
- Программы Физическая Культура, Б.Б Егоров. Ю.Е Пересадына (Образовательная система Школа 2100) ,
- Федерального государственного образовательного стандарта. Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2 Начальная школа. Дошкольное образование. Под научным .ред. Д.И.Фельдштейна.-М.:Баласс,2011.)
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного Правительством Российской Федерации постановлением от 11 июня 2014 года №540
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 12» г.Чебоксары
- учебного плана МБОУ «СОШ№ 12» г. Чебоксары на 2017-2018 учебный год, утвержденного приказом МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары от 21 июля 2017 г. №96;
- календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2017-2018 учебный год, утвержденного приказом МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары от 21 июля 2017 г. №97;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Итоговая промежуточная аттестация согласно учебному плану школы проводится в форме годовой отметки успеваемости.

Раздел 1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы по физкультуре

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Ученик 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).

Ученик 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Ученик 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 приемы;

– 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 объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах.

демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1			
			2 (8 лет)	4	2-3	1			
			3 (9 лет)	5	3-4	1			
			4 (10 лет)	5	3-4	1			

			1 (7 лет)				12 и выше	4-8	2 и ниже
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	2 (8 лет)				14	6-10	3
	3 (9 лет)					16	7-11	3	
	4 (10 лет)					18	8-13	4	

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
I часть – 295 ч.	75 ч.	72 ч.	70 ч.	78 ч.
Знания о физической культуре – 11 ч.	3 ч.	2 ч.	2 ч.	4 ч.
Способы физкультурной деятельности – 9 ч.	3 ч.	1 ч.	1 ч.	4 ч.
Физическое совершенствование – 277 ч.:	69 ч.	69 ч.	67ч.	70 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч.	1 ч.	1 ч.	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
– гимнастика с основами акробатики	16 ч.	14 ч.	14 ч.	21 ч.
– лёгкая атлетика	14 ч.	16 ч.	13 ч.	12 ч.
– лыжные гонки	17 ч.	21 ч.	22 ч.	26 ч.
– подвижные и спортивные игры	20 ч.	17 ч.	17 ч.	11 ч.
– общеразвивающие упражнения				
II часть – 110 ч.	24 ч.	30 ч.	32 ч.	24 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта:	24ч	22 ч.	22 ч.	12 ч.
– подвижные игры на основе баскетбола		8 ч.	10 ч.	12 ч.
– подвижные игры на основе мини-футбола				
– подвижные игры на основе бадминтона				
– подвижные игры на основе настольного тенниса				
– подвижные игры и национальные виды спорта народов России				
– по выбору учителя				
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий				
Резерв-9ч				
Итого: 405 ч. (9ч резерв)	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Первая часть состоит из следующих разделов:

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика . Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки . Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех 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.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» .

1класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: Знание о физической культуре- 3ч</i>	
1.	Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». ТБ на уроке физической культуры.	1
2.	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	1
3.	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1
	<i>Раздел 2: Способы физкультурной деятельности - 3 ч</i>	
4.	Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
6.	Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.	1
	<i>Раздел 3: . Физкультурно – оздоровительная деятельность - 2 ч</i>	
7.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	1
	<i>Раздел 3: . Гимнастика с основами акробатики - 16 ч</i>	
9.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1
10.	Построение в шеренгу. Построение в круг.	1
11.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
12.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
13.	Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1
14.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры.	1
15.	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1
16.	ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1
17.	Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
18.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	1

19.	Лазание по гимнастической стенке.	1
20.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1
21.	Инструктаж по ТБ. Перелезание через коня.	1
22.	Перелезание через коня.	1
23.	Поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты	1
24.	Поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты	1
	<i>Раздел 3: . Легкая атлетика - 14 ч</i>	
25.	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы.	1
26.	ТБ на уроках. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
27.	Бег (30 м и 60 м).	1
28.	Бег в заданном коридоре. Игры.	1
29.	ОРУ. Эстафеты.	1
30.	Прыжок в длину с места.	1
31.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
32.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
33.	Эстафеты. ОРУ.	1
34.	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ.	1
35.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1
36.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. Закрепление	1
37.	Метание набивного мяча в цель . Эстафеты.	1
38.	Метание набивного мяча в цель . Эстафеты.	
	<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 17 ч</i>	
39.	Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1
40.	Ступающий шаг без палок. Правила экипировки	1
41.	Скользкий шаг без палок. Первая помощь при обморожениях	1
42.	Ступающий шаг с палками.	1
43.	Скользкий шаг с палками.	1
44.	Ступающий и скользкий шаг.	1
45.	Повороты переступанием.	1
46.	Инструктаж по ТБ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение.	1
47.	Подъемы, спуски, торможение.	1
48.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
49.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на лыжах.	1
50.	Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования.	1
51.	ТБ на уроках. Подвижные игры на лыжах. .	1
52.	Подвижные игры на лыжах...	1
53.	Инструктаж по ТБ. Эстафеты на лыжах.	1
54.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Соревнования по лыжным гонкам.	1
	<i>Раздел 5: Подвижные и спортивные игры- 20 ч.</i>	

56.	Инструктаж по ТБ. Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
57.	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1
58.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.	1
59.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
60.	Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
61.	Остановка мяча.	1
62.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом.	1
63.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
64.	Ведение мяча. Эстафеты и игры	1
65.	Броски мяча в корзину. Игры	1
66.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом..	1
67.	Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча.	1
68.	Приём и передача мяча. Эстафеты	1
69.	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1
70.	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции..	1
71.	Инструктаж по ТБ. Прыжки	1
72.	Прыжки. Эстафеты.	1
73.	Инструктаж по ТБ. Метание на дальность и точность. Игры	1
74-75.	Метание. Эстафеты	2
	<i>Раздел 6: Подвижные игры с элементами спорта - 24 ч</i>	
76.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.	1
77.	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.	1
78-79.	Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.	2
80.	«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1
81.	«Метко в цель».	1
82.	«Играй, играй, мяч не теряй».	1
83.	«Мяч водящему».	1
84.	«У кого меньше мячей».	1
85.	«Школа мяча».	1
86.	«Мяч в корзину».	1
87.	«Попади в обруч».	1
88-89.	Игры и эстафеты с мячом.	2
90-91.	Мини-футбол. Остановка мяча. Передача мяча на расстояние.	2
92.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары	1
93.	Игры и эстафеты с мячом..	1
94-95.	Эстафеты с бегом и ходьбой.	2
96.	Зачет по нормативам.	1
97-98	Эстафеты с прыжками и мячом. Эстафеты с бегом и ходьбой. Соревнования по метанию мяча.	2
99	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ перед летними каникулами.	1

2класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
	Знания о физической культуре (2 ч.)	
1.	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Правила поведения на уроке физической культуры.	1
2	Из истории физической культуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	
3.	Самостоятельные занятия, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, игры и развлечения	1
	Раздел 1. Легкая атлетика. (16 часов).	
4.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. Что такое физическая культура? Зачем нужно двигаться? Составление режима дня.	1
5.	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Игры «Кошки-мышки», «Мяч соседу».	1
6.	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ в движении. Игра «Салки».	1
7.	Строевые упражнения. Бег с ускорением до 30 м. ОРУ в движении. Эстафета. Игра «Космонавты».	1
8.	Строевые упражнения. Дыхание во время ходьбы. Бег с ускорением до 60 м. ОРУ в движении. Игра «Салки»	1
9.	Строевые упражнения. Челночный бег. Встречные эстафеты с предметами и без предметов. ОРУ в движении. Игра «Кошки-мышки»	1
10.	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Прыжки в длину. ОРУ в движении. Игра «Космонавты».	1
11.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Челночный бег. ОРУ в движении. Игра «Ловишки».	1
12.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. ОРУ в движении. Эстафета. Игра «Кошки-мышки».	1
13.	Строевые упражнения. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ в движении. Игра «Волк во рву!»	1
14.	Строевые упражнения. Прыжки с поворотом на 180°. Пробеги под скакалкой. ОРУ в движении. Соревнование. Игра «Кто дальше прыгнет с места?»	1
15.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ в движении. Игра «Попади в мишень».	1
16.	Строевые упражнения. Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ в движении. Игра «Ловишки с мячом».	1
17.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ в движении. Игра «Мяч в обруч».	1
18.	Строевые упражнения. Метание набивного мяча. ОРУ в движении. Эстафета. Игра «Мяч в корзину».	1
19.	История первых Олимпийских игр древности. Метание мяча на дальность. Соревнование. Игра «Метко в цель».	1
	Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (17 часов)	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
20.	Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. ОРУ в движении. Эстафета с преодолением препятствий.	1
21.	Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Русская лапта».	1
22.	Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Игра «Космонавты».	1
23.	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в парах. ОРУ в движении. Игра «Кошки- мышки».	1
24.	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди. ОРУ в движении. Игра «Мяч соседу».	1
25.	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Игра «Быстро по своим местам».	1
26.	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Соревнование. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
27.	Строевые упражнения. Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1
28.	Строевые упражнения. Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Охотники и утки».	1
29.	Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в ходьбе. ОРУ в движении. Игра «Два Мороза».	1
30.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. ОРУ в движении. Игра «Попади в обруч».	1
31.	Строевые упражнения. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. ОРУ в движении. Игра мини-баскетбол.	1
32.	Строевые упражнения. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. ОРУ в движении. Игра мини-баскетбол.	1
33.	Строевые упражнения. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в кольцо. ОРУ в движении. Игра «Попади в обруч».	1
34.	Строевые упражнения. Броски мяча в кольцо. ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка под ногами».	1
35.	Строевые упражнения. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в кольцо. ОРУ со скакалкой. Игры «Удочка под ногами», «Ловишки с мячом».	1
36.	Строевые упражнения. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в кольцо. ОРУ в движении. Соревнование	1
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (15 часов).		
37.	ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Размыкание и смыкание приставным шагом. Танцевальные шаги. ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	1
38.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Танцевальные шаги. Перекаты. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Игра «Угадай, кто подходил».	1
39.	Ходьба, бег, прыжки, лазание. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставным шагом. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Перекаты. Игра «Запрещенное движение».	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
40.	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставным шагом. Сочетание танцевальных шагов с бегом. Перекаты. Кувырок вперед. ОРУ со скакалками.	1
41.	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. Перекаты. Кувырок вперед. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. ОРУ со скакалками.	1
42.	Влияние физических упражнений на осанку. Висы. Строевое упражнение. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастическими движениями. Игра «Змейка».	1
43.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Тень».	1
44.	Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Выше земли!».	1
45.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ в движении. Игра «Дружная семья».	1
46.	Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
47-48.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игры «Ловишки», «Тень».	2
49.	Лазание. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Игра «Через кочки и пенечки».	1
50.	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Игра «Солнце, воздух, вода».	1
51.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Солнце, воздух, вода».	1
	Раздел 4. Лыжные гонки (21 часов).	
52.	Что мы делаем зимой? ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Игра «Кошки-мышки».	1
53.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Игра «Два Мороза».	1
54-55.	Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра «Попади ворота».	2
56-57.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Игра «Попади в ворота».	2
58.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Игра «Два Мороза».	1
59.	Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
60-61.	Скользкий шаг с палками. Подъем лесенкой. Попеременно двушажный ход без палок. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	2
62-63.	Скользкий шаг с палками. Попеременно двушажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки».	2
64.	Попеременно двушажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
65.	Повороты на месте. Попеременно двушажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
66-67.	Повороты на месте. Попеременно двушажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра «Белые медведи».	2
68.	Попеременно двушажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. Подъем елочкой. Спуск со склона. Эстафеты на лыжах. Игра «Космонавты».	1
69-70.	Повороты на месте. Попеременно двушажный ход без палок, с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км. Игра «Невод».	2
71.	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «Белые медведи».	1
72.	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км на результат. Эстафета на лыжах. Игра «Невод».	1
	Раздел 5. Подвижные игры с элементами спорта. (22 часа).	
73-75.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	3
76-78.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	3
79-82.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	4
83-85.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	3
86.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
87-89.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	3
90-92.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	3
93.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1
94.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1
	Раздел 6. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (8 ч.)	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
95.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1
96.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
97.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1
98.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1
99.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
100	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
101	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Эстафета. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1
102	Итоговый урок	1

3 класс

№ п/п	Тема	Кол. час.
	Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)	
1.	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Правила поведения на уроке физической культуры.	1
2.	Из истории физической культуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	
3.	Самостоятельные занятия, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, игры и развлечения	1
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)	
4.	Комплексы физических упражнений	1
	Раздел 4. Легкая атлетика (13 ч.)	
5.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. Как появились физические упражнения? Составление режима дня.	1
6.	Ходьба и бег. Почему легкую атлетику называют «королевой спорта»? Разновидности ходьбы и бега.	1
7.	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением до 30 м.	1
8.	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1
9.	Ходьба и бег. Дыхание во время ходьбы. Бег с ускорением до 60 м.	1
10.	Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м).	1
11.	Прыжки в длину с разбега.	1

№ п/п	Тема	Кол. час.
12.	Прыжки в длину с места.	1
13.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
14.	Прыжки. Многоскоки. Эстафета.	1
15.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
16.	Метание в цель с расстояния 4-5 м.	1
17.	Метание набивного мяча.	1
	Раздел 5. Подвижные и спортивные игры(17 ч.)	
18	Откуда появились Олимпийские игры? Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
19	Виды спорта. Наши спортсмены. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Эстафета.	1
20	Значение закаливания организма. Чередование ходьбы и бега. ОРУ с обручами.	1
21	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Игра мини-футбол по упрощенным правилам.	1
22	Что такое спортивные игры? Строевые упражнения. Ведение мяча на месте.	1
23	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Эстафета.	1
24	Ведение мяча на месте и в ходьбе. ОРУ с мячом.	1
25	Ловля и передача мяча в парах. ОРУ со скакалкой.	1
26	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди.	1
27	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча в корзину.	1
28-29	Строевые упражнения. Перестроение из одной в две шеренги. Соревнование.	2
30	Строевые упражнения. Ведение мяча в беге. ОРУ с обручем.	1
31	Бросок мяча в щит. ОРУ со скакалкой. Игра мини-баскетбол.	1
32	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча по прямой. Эстафета.	1
33	Бросок мяча в кольцо и щит. Ведение мяча в беге. ОРУ со скакалкой.	1
34	Бросок мяча в кольцо и щит. Ведение мяча в беге. Эстафета с препятствиями.	1
	Раздел 6. Гимнастика с основами акробатики(14 ч.)	
35	ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Почему гимнастика — основа спорта? Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
36	Размыкание и смыкание приставным шагом. Танцевальные шаги.	1
37	Перекаты. Кувырок вперед. ОРУ в движении.	1
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с бегом.	1
41	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Эстафета с элементами акробатики.	1
42	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	1
43	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
44	Строевые упражнения. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1
46	Ходьба приставными шагами по бревну (до 1 м).	1
47	Перелезание через гимнастического коня.	1
48	Лазания по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
	Раздел 7. Лыжные гонки (23 ч.)	
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж.	1
50	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами.	1
51	Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Построение с лыжами.	1
52-53	Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	2
54-55	Повороты на месте. Ступающий шаг с палками.	2
56	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками.	1

№ п/п	Тема	Кол. час.
57	Повороты на месте. Скользящий шаг без палки.	1
58	Скользящий шаг без палок. Подъем лесенкой.	1
59	Скользящий шаг с палками. Попеременно двушажный ход без палок.	1
60-61	Скользящий шаг с палками. Попеременно двушажный ход без палок. Подъем лесенкой.	2
62	Попеременно двушажный ход без палок. Спуск с небольшого склона.	1
63	Попеременно двушажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Подъем елочкой.	1
64	Попеременно двушажный ход без палок. Подъем елочкой. Спуск со склона.	1
65	Попеременно двушажный ход без палок. Подъем елочкой. Спуск со склона. Эстафета на лыжах.	1
66-67	Повороты на месте. Попеременно двушажный ход без палок, с палками. Повороты с переступанием.	2
68-69	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	2
70	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1
71	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Эстафета на лыжах.	1
	Раздел 8. Подвижные игры с элементами спорта (21 ч.)	
72-74	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) ОРУ.	3
75-76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ.	2
77-78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ.	2
79-81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ.	3
82-84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	3
85-86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).Эстафета с препятствиями.	2
87-89	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	3
90-92	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Эстафета.	3
	Раздел 9. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий(10ч)	
93	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба).	1
94	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Эстафета.	1
95	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	1
96	Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	1
97-98	Равномерный бег 7 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Эстафета с препятствиями.	2
99	Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	1
100	Равномерный бег 9 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	1
101	Подвижные игры.	1
102	Эстафеты, подвижные игры.	1

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Знание о физической культуре- 2ч.	
1	Правила поведения на уроке физической культуры.	1
2	История появления физических упражнений.	1
	Способы физкультурной деятельности-2ч.	

3	Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
4	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием.	1
	Легкая атлетика-12ч.	
	<i>Ходьба и бег 5 ч.</i>	
5	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
7	Бег с заданным темпом и скоростью.	1
8	Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1
9	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
	Прыжки 3 ч.	
10	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
	Метание мяча 4 ч.	
13	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1
14	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	1
15	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1
16	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1
	Подвижные игры-11ч.	
17	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1
18	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.	1
	Баскетбол 5 ч.	
19	Специальные передвижения без мяча.	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
21	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
22	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
23	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
	Волейбол 4ч.	
24	Подбрасывание мяча	1
25	Подача мяча.	1
26	Ловля мяча	1
27	Приём и передача мяча.	1
	Гимнастика с элементами акробатики-21ч.	
28	Инструктаж по ТБ. Основная стойка.	1
29	Построение в колонну по одному.	1
30	Построение в шеренгу.	1
31	Построение в круг.	1
32	Группировка.	1
33	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
34	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
35	Название основных гимнастических снарядов.	1
36	Подвижные игры.	1
	Равновесие. Строевые упражнения. 5 ч.	

37	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
38	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног	1
39	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1
40	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты	1
41	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке подтягивания в висе.	1
42	Ходьба по бревну на носках	1
	Опорный прыжок, лазание 6 ч.	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1
44	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
45	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1
47	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
48	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
	Лыжная подготовка-26 ч.	
49	Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах.	1
50	Переноска и надевание лыж.	1
51	Ступающий шаг без палок.	1
52	Скользящий шаг без палок.	1
53	Ступающий шаг с палками.	1
54	Скользящий шаг с палками.	1
55	Скользящий шаг с палками.	1
56	Ступающий и скользящий шаг.	1
57	Повороты переступанием.	1
58	Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение.	1
59	Подъемы, спуски, торможение.	1
60	Передвижение на лыжах разными способами.	1
61	Подвижные игры на лыжах.	1
62	Передвижение на лыжах разными способами.	1
63	Соревнования.	1
64	Подвижные игры на лыжах.	1
65	Подвижные игры на лыжах	1
66	Подвижные игры на лыжах	1
67	Эстафеты на лыжах.	1
68	Эстафеты на лыжах	1
69	Соревнования по лыжным гонкам.	1
70	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1
71	Передвижение скольльзящим шагом без палок в шеренге .	1
72	Передвижение скольльзящим шагом без палок в колонне.	1
73	Подвижные игры на лыжах.	1
74	Поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.	1
	Знание о физической культуре- 2ч.	
75	Важность физической культуры в развитии человечества.	1
76	Влияние окружающей среды на физическое развитие человека.	1
	Способы физкультурной деятельности-2ч.	
77	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
78	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	1
	Подвижные игры-12ч.	
	Баскетбол 6 ч.	
79	Техника владения мячом.	1

80	Ловля мяча двумя руками с отскока.	1
81	Ловля мяча одной рукой	1
82	Броски мяча двумя руками с места.	1
83	Бросок на точность в щит.	1
84	Ведение мяча	1
	Волейбол 6ч.	
85	Действия с мячом.	1
86	Ловля мяча двумя руками.	1
87	Передача на точность.	1
88	Ловля мяча одной рукой.	1
89	Действия без мяча.	1
90	Перемещения и стойки.	1
	Легкоатлетические упражнения-12ч	
91	Сочетание различных видов ходьбы.	1
92	Бег с изменением ритма и темпа.	1
93	Бег (30 м и 60 м).	1
94	Бег в заданном коридоре.	1
95	Челночный бег. Эстафеты.	1
	Прыжки 3 ч.	
96	Прыжок в длину с места.	1
97	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
98	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
	Метание мяча 4 ч.	
99	Метание малого мяча в цель с 10–14 метров.	1
100	Метание набивного мяча из разных положений.	1
101	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1
102	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1