

Приложение к основной общеобразовательной
программе – основной образовательной
программе начального общего образования

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
(начальное общее образование)

Составитель: Оганян Л.А..
учитель физической культуры,

МАОУ СОШ №3 ГО Красноуральск
2016 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования") с изменениями и дополнениями;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями и дополнениями.

Нормативных документов образовательного учреждения:

1. Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 г. Красноуральска (Приказ №112 от 24 августа 2016г.);
2. Учебный план Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 г. Красноуральска;
3. Положение о рабочих программах муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 г. Красноуральска (Приказ № 116 от 29.08.2016г.).
4. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ СОШ №3, утвержденное Приказом №2 а от 14.01.2016 г.

А также в соответствии:

1. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (fgosreestr.ru)
2. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России»: стандарты второго поколения. М. Просвещение. 2009;
3. Программы «Физическая культура», автор: Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы», М: Просвещение, 2015г.

Данная программа предназначена для преподавания с 1 по 4 класс в общеобразовательных учреждениях и рассчитана на четыре года обучения.

Предметом обучения физической культуре на начальном уровне образования является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **цель программы по физической культуре:** 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:**

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с поло-возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

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 родо-видовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений,

отнесения к известным понятиям;

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

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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).

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

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

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

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

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы 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, физкульт - минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность .

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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.

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

Тренировочные комплексы упражнений для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по легкой атлетике: бег, прыжки в длину, метание мяча; по гимнастике: упражнения на гибкость, на силу; лыжная подготовка: обучение лыжным ходам, подъем и спуск с горы; через подвижные игры «Попрыгунчики», «Следы на снегу» и др.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала из-за отсутствия реальных возможностей для освоения обучающимися 3-4 классов содержания раздела «Плавание», допущена замена его содержанием раздела «Общеразвивающими упражнениями».

Распределение программного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	3 ч	3 ч	3 ч	3 ч
Способы физкультурной деятельности	3 ч	3 ч	3 ч	3 ч
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
Гимнастика с основами акробатики	31 ч	31 ч	25 ч	25 ч
Лёгкая атлетика	20 ч	20 ч	26 ч	26 ч
Лыжные гонки	12 ч	12 ч	12 ч	12 ч
Подвижные и спортивные игры	28 ч	31 ч	21 ч	21 ч
Общеразвивающие упражнения	-	-	10 ч	10 ч
Всего:	99 ч	102 ч	102 ч	102 ч
Всего за 4 года	405 часов			

Программный материал делится на две части: теоретическую и практическую. При таком распределении часов основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных

движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки»

(на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход,

чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Особенности организации контроля по учебному предмету «Физическая культура»

При контроле и оценке предметных и метапредметных результатов по предмету учитывается готовность обучающихся к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- 1) системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке;
- 2) обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- 3) коммуникативных и информационных умений;
- 4) системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- 5) по результатам сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Тематическое планирование

1 класс (99 часов)

№ уро-ка	Тема учебного занятия	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Понятие о физической культуре	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
2	Организующие команды и приемы.	1 ч.
Лёгкая атлетика		
3	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	6 ч.
4	Челночный бег.	
5	Высокий старт с последующим ускорением.	
6	Бег 30 м. (тест)	
7	Бег 60 м. (тест)	
8	ОРУ. Развитие скоростных способностей.	
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	7 ч.
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах с продвижением.	
11	Прыжковые упражнения: в длину.	
12	Прыжки в длину с места (тест)	
13	Прыжковые упражнения: в высоту	
14	Спрыгивание и запрыгивание.	
15	ОРУ. Развитие силовых способностей.	
16	Метание малого мяча в вертикальную цель	4 ч.
17	Метание малого мяча на точность.	
18	Метание малого мяча на дальность	
19	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
Подвижные игры		

20	Подвижные игры с метанием и бросками мяча	4 ч..
21	Подвижные игры на быстроту	
22	Подвижные игры с бегом	
23	Подвижные игры с прыжками	
Способы физкультурной деятельности		
24	Измерение показателей физического развития	1 ч.
Физическое совершенствование		
25	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1 ч.
Знания о физической культуре		
26	Возникновение первых соревнований	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
27	Строевые действия в шеренге	2 ч.
28	Строевые действия в колонне	
29	Акробатические упражнения: упоры	9 ч.
30	Акробатические упражнения: седы	
31	Наклоны вперед из положения стоя (тест)	
32	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тест)	
33	Акробатические упражнения: упражнения в группировке.	
34	Акробатические упражнения: перекаты.	
35	Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине.	
36	ОРУ. Развитие гибкости	
37	Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев.	
38	Прыжки со скакалкой.	
39	Передвижение по гимнастической стенке.	
40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	
41	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
42	ОРУ. Развитие выносливости.	
Подвижные игры		
43	Подвижные игры на координацию.	3 ч.
44	Подвижные игры на выносливость.	
45	Игровые задания на ловкость.	
Знания о физической культуре		
46	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1 ч.
Способы физкультурной деятельности		
47	Режим дня и его планирование.	1 ч..
Гимнастика с основами акробатики		
48	Выполнение строевых команд.	1 ч.
49	Стойка на лопатках, «мост»	12 ч.

50	Кувырок вперед	
51	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	
52	ОРУ. Развитие координации	
53	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	
54	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах.	
55	Гимнастическая комбинация: вис сзади согнувшись, опускание назад.	
56	Подтягивание на низкой перекладине (тест)	
57	ОРУ. Формирование осанки	
58	Лазанье по канату	
59	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	
60	ОРУ. Развитие силовых способностей	
Лыжные гонки		
61	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовке.	12 ч.
62	Ступающий шаг на лыжах	
63	Скользкий шаг на лыжах без палок	
64	Повороты переступанием на лыжах без палок	
65	Ступающий шаг на лыжах с палками	
66	Скользкий шаг на лыжах с палками	
67	Поворот переступанием на лыжах с палками	
68	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	
69	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	
70	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
71	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	
72	ОРУ. Развитие координации	
Подвижные игры		
73	Игровые упражнения на выносливость	3 ч.
74	Игровые упражнения на координацию	
75	Эстафета в передвижении на лыжах.	
Физическое совершенствование		
76	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1 ч..
Способы физкультурной деятельности		
77	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1 ч.
Подвижные игры		
78	Игровые задания на внимание.	7 ч.
79	Игровые задания на силу.	
80	Игровые задания на ловкость.	
81	Игровые задания с использованием строевых упражнений	
82	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	

83	Футбол: остановка мяча и ведение мяча	
84	Подвижные игры на материале футбола	
Гимнастика с основами акробатики		
85	Подтягивания на низкой перекладине (сдача норм ВФСК ГТО)	5 ч.
86	Наклоны вперед из положения стоя (сдача норм ВФСК ГТО)	
87	Бег 30м (сдача норм ВФСК ГТО)	
88	Прыжок в длину с места (сдача норм ВФСК ГТО)	
89	Челночный бег 3х10 (сдача норм ВФСК ГТО)	
Подвижные игры		
90	Игры на внимание	10 ч.
91	Игры на ловкость	
92	Игры на выносливость	
93	Игры на координацию	
94	Игры на силу	
95	Эстафета на материале гимнастики с основами акробатики	
96	Игры на выносливость	
97	Игры на быстроту	
98	Эстафета на материале легкой атлетики	
99	Подвижные игры с мячом. Веселые старты с мячом	

2 класс (102 часа)

№ уро-ка	Тема учебного занятия	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Основные способы передвижения человека.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
2	Строевые действия в шеренге.	1 ч.
Лёгкая атлетика		
3	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	6 ч.
4	Челночный бег.	
5	Высокий старт с последующим ускорением.	
6	Бег 30 м. (тест)	
7	Бег 60 м. (тест)	
8	ОРУ. Развитие скоростных способностей.	7 ч.
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах с продвижением.	
11	Прыжковые упражнения: в длину.	
12	Прыжки в длину с места (тест)	
13	Прыжковые упражнения: в высоту	
14	Спрыгивание и запрыгивание.	

15	ОРУ. Развитие силовых способностей.	
16	Метание малого мяча в вертикальную цель	4 ч.
17	Метание малого мяча на точность.	
18	Метание малого мяча на дальность	
19	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
Подвижные игры		
20	Подвижные игры с метанием и бросками мяча	4 ч.
21	Подвижные игры на быстроту	
22	Подвижные игры с бегом	
23	Подвижные игры с прыжками	
Способы физкультурной деятельности		
24	Измерение длины массы тела, показателей осанки.	1 ч.
Физическое совершенствование		
25	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1 ч.
Знания о физической культуре		
26	Особенности физической культуры разных народов.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
27	Строевые действия в шеренге	2 ч.
28	Строевые действия в колонне	
29	Акробатические упражнения: упоры	11 ч.
30	Акробатические упражнения: седы	
31	Наклоны вперед из положения стоя (тест)	
32	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тест)	
33	Акробатические упражнения: упражнения в группировке.	
34	Акробатические упражнения: перекаты.	
35	Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине.	
36	ОРУ. Развитие гибкости	
37	Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев.	
38	Прыжки со скакалкой.	
39	Передвижение по гимнастической стенке.	
40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	
41	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
42	ОРУ. Развитие выносливости.	
Подвижные игры		
43	Подвижные игры на координацию.	3 ч.
44	Подвижные игры на выносливость.	
45	Игровые задания на ловкость.	
Знания о физической культуре		
46	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1 ч.

Способы физической деятельности		
47	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
48	Выполнение строевых команд.	1 ч.
49	Стойка на лопатках, «мост»	12 ч.
50	Кувырок вперед	
51	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	
52	ОРУ. Развитие координации	
53	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	
54	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах.	
55	Гимнастическая комбинация: вис сзади согнувшись, опускание назад.	
56	Подтягивание на низкой перекладине (тест)	
57	ОРУ. Формирование осанки	
58	Лазанье по канату	
59	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	
60	ОРУ. Развитие силовых способностей	
Лыжные гонки		
61	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовке.	12 ч.
62	Ступающий шаг на лыжах	
63	Скользкий шаг на лыжах без палок	
64	Повороты переступанием на лыжах без палок	
65	Ступающий шаг на лыжах с палками	
66	Скользкий шаг на лыжах с палками	
67	Поворот переступанием на лыжах с палками	
68	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	
69	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	
70	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
71	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	
72	ОРУ. Развитие координации	
Подвижные игры		
73	Игровые упражнения на выносливость	3 ч.
74	Игровые упражнения на координацию	
75	Эстафета в передвижении на лыжах	
76	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	3 ч.
77	Баскетбол: ведение мяча	
78	Баскетбол: броски мяча в корзину	
Физическое совершенствование		
79	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1 ч.
Способы физической деятельности		

80	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1 ч.
Подвижные игры		
81	Игровые задания на внимание.	7 ч.
82	Игровые задания на силу.	
83	Игровые задания на ловкость.	
84	Игровые задания с использованием строевых упражнений	
85	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	
86	Футбол: остановка мяча и ведение мяча	
87	Подвижные игры на материале футбола	
Гимнастика с основами акробатики		
88	Подтягивания на низкой перекладине (сдача норм ВФСК ГТО)	2 ч.
89	Наклоны вперед из положения стоя (сдача норм ВФСК ГТО)	
Легкая атлетика		
90	Бег 30м (сдача норм ВФСК ГТО)	3 ч.
91	Прыжок в длину с места (сдача норм ВФСК ГТО)	
92	Челночный бег 3x10 (сдача норм ВФСК ГТО)	
Подвижные игры		
93	Игры на внимание	10 ч.
94	Игры на ловкость	
95	Игры на выносливость	
96	Игры на координацию	
97	Игры на силу	
98	Эстафета на материале гимнастики с основами акробатики	
99	Игры на выносливость	
100	Игры на быстроту	
101	Эстафета на материале легкой атлетики	
102	Подвижные игры с мячом. Веселые старты с мячом	

3 класс (102 часа)

№ уро-ка	Тема учебного занятия	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Основные способы передвижения человека.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
2	Строевые действия в шеренге.	1 ч.
Лёгкая атлетика		
3	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	6 ч.
4	Челночный бег.	
5	Высокий старт с последующим ускорением.	

6	Бег 30 м. (тест)	
7	Бег 60 м. (тест)	
8	Бег на 1 км (тест)	
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте	6 ч.
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах с продвижением.	
11	Прыжки в длину с разбега	
12	Прыжки в длину с места (тест)	
13	Прыжковые упражнения: в высоту	
14	Спрыгивание и запрыгивание	
15	Метание малого мяча на дальность	2 ч.
16	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
Общеразвивающие упражнения		
17	Развитие скоростных способностей.	3 ч.
18	Развитие выносливости	
19	Развитие силовых способностей.	
Подвижные игры		
20	Подвижные игры с метанием и бросками мяча	4 ч.
21	Подвижные игры на быстроту	
22	Подвижные игры с бегом	
23	Подвижные игры с прыжками	
Способы физической культуры		
24	Измерение показателей физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1 ч.
Физическое совершенствование		
25	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1 ч.
Знания о физической культуре		
26	Физическая культура её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
27	Строевые действия в шеренге	2 ч.
28	Строевые действия в колонне	
29	Акробатические упражнения: упоры	8 ч.
30	Акробатические упражнения: седы	
31	Наклоны вперед из положения стоя (тест)	
32	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тест)	
33	Акробатические упражнения: упражнения в группировке.	
34	Акробатические упражнения: перекаты.	
35	Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине.	

36	Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев.	
37	Передвижение по гимнастической стенке.	3 ч.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	
39	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
Общеразвивающие упражнения		
40	Развитие гибкости	3 ч.
41	Прыжки со скакалкой	
42	Развитие выносливости	
Подвижные игры		
43	Подвижные игры на координацию.	3 ч.
44	Подвижные игры на выносливость.	
45	Игровые задания на ловкость.	
Знания о физической культуре		
46	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1 ч.
Способы физкультурной деятельности		
47	Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
48	Выполнение строевых команд.	1 ч.
49	Стойка на лопатках, «мост»	9 ч.
50	Кувырок вперед	
51	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	
52	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	
53	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах.	
54	Гимнастическая комбинация: вис сзади согнувшись, опускание назад.	
55	Подтягивание на низкой перекладине (тест)	
56	Лазанье по канату	
57	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	
Общеразвивающие упражнения		
58	Развитие силовых способностей	3 ч.
59	Формирование осанки	
60	Развитие координации	
Лыжные гонки		
61	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовке.	12 ч.
62	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	
63	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	
64	Повороты переступанием и прыжком	
65	Попеременный двухшажный ход на лыжах	

66	Одновременный двухшажный ход на лыжах	
67	Подъем «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке	
68	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	
69	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	
70	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
71	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	
72	Бег на лыжах на 1 км (сдача норм ВФСК ГТО)	
Общеразвивающие упражнения		
73	Развитие выносливости	1 ч.
Подвижные игры		
74	Игровые упражнения на координацию	2 ч.
75	Эстафета в передвижении на лыжах	
76	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	3 ч.
77	Баскетбол: ведение мяча	
78	Баскетбол: броски мяча в корзину	
Физическое совершенствование		
79	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1 ч.
Способы физической культуры		
80	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1 ч.
Подвижные игры		
81	Волейбол: подбрасывание мяча	6 ч.
82	Волейбол: подача мяча; подвижные игры на материале волейбола	
83	Волейбол: прием и передача мяча	
84	Подвижные игры на материале волейбола	
85	Подвижные игры на материале баскетбола	
86	Подвижные игры на материале футбола	
Гимнастика с основами акробатики		
87	Подтягивания на низкой перекладине (сдача норм ВФСК ГТО)	2 ч.
88	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (сдача норм ВФСК ГТО)	
Легкая атлетика		
89	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра	7 ч.
90	Беговые упражнения: с прыжками	
91	Беговые упражнения: с ускорением	
92	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения	
93	Беговые упражнения: из разных исходных положений	
94	Метание малого мяча на дальность	

95	Прыжковые упражнения с продвижением	4 ч.
96	Бег 60м (сдача норм ВФСК ГТО)	
97	Прыжок в длину с места (сдача норм ВФСК ГТО)	
98	Челночный бег 3х10 (сдача норм ВФСК ГТО)	
99	Бег на 1 км (сдача норм ВФСК ГТО)	
Подвижные игры		
100	Эстафета на материале гимнастики с основами акробатики	3 ч.
101	Эстафета на материале легкой атлетики	
102	Веселые старты с мячом	

4 класс (102 часа)

№ уро-ка	Тема учебного занятия	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Профилактика травматизма	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
2	Строевые действия в шеренге.	1 ч.
Лёгкая атлетика		
3	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	7 ч.
4	Челночный бег.	
5	Высокий старт с последующим ускорением.	
6	Бег 30 м. (тест)	
7	Бег 60 м. (тест)	
8	Бег на 1 км (тест)	
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте	5 ч.
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах с продвижением.	
11	Прыжки в длину с разбега	
12	Прыжки в длину с места (тест)	
13	Прыжковые упражнения: в высоту	
14	Спрыгивание и запрыгивание	
15	Метание малого мяча на дальность	2 ч.
16	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
Общеразвивающие упражнения		
17	Развитие скоростных способностей.	3 ч.
18	Развитие выносливости	
19	Развитие силовых способностей.	
Подвижные игры		
20	Подвижные игры с метанием и бросками мяча	4 ч.

21	Подвижные игры на быстроту	
22	Подвижные игры с бегом	
23	Подвижные игры с прыжками	
Способы физкультурной деятельности		
24	Измерение показателей физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1 ч.
Физическое совершенствование		
25	Комплексы дыхательных упражнений.	1 ч.
Знания о физической культуре		
26	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
27	Строевые действия в шеренге	2 ч.
28	Строевые действия в колонне	
29	Акробатические упражнения: упоры	8 ч.
30	Акробатические упражнения: седы	
31	Наклоны вперед из положения стоя (тест)	
32	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тест)	
33	Акробатические упражнения: упражнения в группировке.	
34	Акробатические упражнения: перекувытки.	
35	Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине.	
36	Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев.	
37	Передвижение по гимнастической стенке.	3 ч.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	
39	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
Общеразвивающие упражнения		
40	Развитие гибкости	3 ч.
41	Прыжки со скакалкой	
42	Развитие выносливости	
Подвижные игры		
43	Подвижные игры на координацию.	3 ч.
44	Подвижные игры на выносливость.	
45	Игровые задания на ловкость.	
Знания о физической культуре		
46	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1 ч.
Способы физкультурной деятельности		
47	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
48	Выполнение строевых команд.	1 ч.
49	Стойка на лопатках, «мост»	9 ч.

50	Кувырок вперед	
51	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	
52	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	
53	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах.	
54	Гимнастическая комбинация: вис сзади согнувшись, опускание назад.	
55	Подтягивание на низкой перекладине (тест)	
56	Лазанье по канату	
57	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	
Общеразвивающие упражнения		
58	Развитие силовых способностей	3 ч.
59	Формирование осанки	
60	Развитие координации	
Лыжные гонки		
61	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.	12 ч.
62	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	
63	Ступающий скользящий шаг на лыжах с палками	
64	Повороты переступанием и прыжком	
65	Попеременный двухшажный ход на лыжах	
66	Одновременный двухшажный ход на лыжах	
67	Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой, спуск в основной стойке	
68	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	
69	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	
70	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
71	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	
72	Бег на лыжах на 1 км (сдача норм ВФСК ГТО).	
Общеразвивающие упражнения		
73	Развитие выносливости	1 ч.
Подвижные игры		
74	Игровые упражнения на координацию	2 ч.
75	Эстафета в передвижении на лыжах	
76	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	3 ч.
77	Баскетбол: ведение мяча	
78	Баскетбол: броски мяча в корзину	
Физическое совершенствование		
79	Гимнастика для глаз.	1 ч.
Способы физической культуры		
80	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1 ч.
Подвижные игры		

81	Волейбол: подбрасывание мяча	6 ч.
82	Волейбол: подача мяча; подвижные игры на материале волейбола	
83	Волейбол: прием и передача мяча	
84	Подвижные игры на материале волейбола	
85	Подвижные игры на материале баскетбола	
86	Подвижные игры на материале футбола	
Гимнастика с основами акробатики		
87	Подтягивания на низкой перекладине (сдача норм ВФСК ГТО)	2 ч.
88	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (сдача норм ВФСК ГТО)	
Легкая атлетика		
89	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра	7 ч.
90	Беговые упражнения: с прыжками	
91	Беговые упражнения: с ускорением	
92	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения	
93	Беговые упражнения: из разных исходных положений	
94	Метание малого мяча на дальность	
95	Прыжковые упражнения с продвижением	4 ч.
96	Бег 60м (сдача норм ВФСК ГТО)	
97	Прыжок в длину с места (сдача норм ВФСК ГТО)	
98	Челночный бег 3х10 (сдача норм ВФСК ГТО)	
99	Бег на 1 км (сдача норм ВФСК ГТО)	
Подвижные игры		
100	Эстафета на материале гимнастики с основами акробатики	3 ч.
101	Эстафета на материале легкой атлетики	
102	Веселые старты с мячом	

