

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

**Регулятивные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

*Познавательные:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Коммуникативные:*

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

**Предметные результаты:** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в соревновательной деятельности;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, организация их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

*Планируемые результаты по разделам учебного предмета*

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

*Выпускник научиться:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

*Выпускник научиться:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **3. Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте сердечных сокращений (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств в т.ч.с использованием ВФСК ГТО;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, напольном гимнастическом бревне);
- выполнять легкоатлетические упражнения ( бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

# 1 КЛАСС

## *Знания о физической культуре.*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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.** Как возникли физические упражнения

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

## *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). Передвижения на лыжах скользящим шагом

**Организующие команды и приемы:** Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

**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.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая 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.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

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

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

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

**Спортивные игры: футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

### **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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- **Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
- **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
- **Развитие силовых способностей:** перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

*На материале легкой атлетики*

- **Развитие координации движений:** бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.
- **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.
- **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

*На материале лыжных гонок*

- **Развитие координации движений:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

## **2 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

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

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

*Упражнения на низкой перекладине:* висы.

*Акробатические упражнения:* упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

**Легкая 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, финиширование.

*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 из-за головы.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод, Пустое место, Воробьи и вороны».

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки».

**Спортивных игры: футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

**Волейбол:** подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

- **Развитие гибкости:** ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- **Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц
- рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; 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.
- **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с



использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### *На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений:* 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; ускорение из разных исходных положений.
- *Развитие выносливости* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.
- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### *На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений:* 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.
- *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами 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.

## **3 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре.*

**Из истории физической культуры** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их выполнении. *Плавание:* правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди».

### ***Способы физической деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. 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:** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоение игры в футбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол.

### ***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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий 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 на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк во рву, Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».

**Спортивных игры:** футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками; подвижные игры на материале футбола. История возникновения игры в футбол, правила игры.

**Баскетбол:** передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

**Волейбол:** подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

### **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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- **Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа

«ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- *Формирование осанки*: 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 (гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.
- *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.
- *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; бег на дистанцию 1000 м.
- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием;

*На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений*: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
- *Развитие выносливости*: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

**Физическая культура.** Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах. Способы плавания (кроль на груди, кроль на спине), упражнения для освоения способов плавания.

**Из истории физической культуры.** Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

### *Способы физкультурной деятельности.*

**Самостоятельные занятия.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол, подвижные игры для освоения игры в волейбол.

### *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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых

команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

*Опорный прыжок через козла.* Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

*Упражнения на низкой перекладине.* Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

*Прыжковые упражнения:* подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

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

*Метание:* малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

*Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», « Попади в ворота».

*Спортивных игры: футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными

способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

### ***Общеразвивающие упражнения***

*На материале гимнастики с основами акробатики*

- *Развитие гибкости:* «выкруть» 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 движений:* 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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- *Формирование осанки:* ходьба с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений 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 1 000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные

комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений:* 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; бег на дистанцию 1000 м.
- *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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
- *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **3. Тематическое планирование**

#### **1 класс (99 часов)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Организационно-методические указания	1ч
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч



3	Техника челночного бега	1ч
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1ч
5	Возникновение физической культуры и спорта	1ч
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1ч
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1ч
8	Олимпийские игры	1ч
9	Что такое физическая культура	1ч
10	Ритм и темп	1ч
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1ч
12	Личная гигиена человека	1ч
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1ч
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1ч
16	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1ч
18	Тестирование виса на время	1ч
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1ч
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1ч
21	Ловля и броски мяча в парах	1ч
22	Подвижная игра «Осада города»	1ч
23	Индивидуальная работа с мячом	1ч
24	Школа укрощения мяча	1ч
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1ч
26	Глаза закрывай – упражненье начинай	1ч
27	Подвижные игры	1ч
28	Перекаты	1ч
29	Разновидности перекаатов	1ч
30	Техника выполнения кувырка вперед	1ч
31	Кувырок вперед	1ч
32	Стойка на лопатках. Мост	1ч
33	Стойка на лопатках, мост – совершенствование	1ч
34	Стойка на голове	1ч
35	Лазанье по гимнастической стенке	1ч
36	Перелезание на гимнастической стенке	1ч
37	Висы на перекладине	1ч
38	Круговая тренировка	1ч
39	Прыжки со скакалкой	1ч
40	Прыжки в скакалку	1ч
41	Круговая тренировка	1ч

42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1ч
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1ч
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1ч
45	Вращение обруча	1ч
46	Обруч: учимся им управлять	1ч
47	Круговая тренировка	1ч
48	Круговая тренировка	1ч
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1ч
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1ч
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1ч
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1ч
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1ч
54	Повороты переступанием на лыжах с палками	1ч
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1ч
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1ч
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1ч
58	Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой	1ч
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1ч
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1ч
61	Лазанье по канату	1ч
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1ч
63	Прохождение полосы препятствий	1ч
64	Преодоление усложненной полосы препятствий	1ч
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1ч
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1ч
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1ч
68	Прыжки в высоту	1ч
69	Броски и ловля мяча в парах	1ч
70	Броски и ловля мяча в парах	1ч
71	Ведение мяча	1ч
72	Ведение мяча в движении	1ч
73	. Эстафеты с мячом	1ч
74	Подвижные игры с мячом	1ч
75	Подвижные игры	1ч
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1ч
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1ч
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1ч
80	Бросок набивного мяча от груди	1ч

81	Бросок набивного мяча снизу	1ч
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1ч
83	Тестирование виса на время	1ч
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
85	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1ч
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1ч
88	Техника метания на точность	1ч
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1ч
90	Подвижные игры для зала	1ч
91	Беговые упражнения	1ч
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
93	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1ч
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1ч
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1ч
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1ч
97	Командные подвижные игры	1ч
98	Подвижные игры с мячом	1ч
99	Подвижные игры	1ч
<b>ИТОГО</b>		<b>99ч</b>

## 2 класс (105 часа)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила поведения на улице. Теоретическая часть.	1ч
2	Легкая атлетика. Бег с ускорением. Техника бега. Практическая часть.	1ч
3	Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Бег 20 м. Практическая часть.	1ч
4	Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Бег 30 м. Практическая часть.	1ч
5	Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
6	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Технические действия. Практическая часть.	1ч
7	Легкая атлетика. Бег 3000 м. Без учета времени. Практическая часть.	1ч
8	Легкая атлетика. Челночный бег 3*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
9	Легкая атлетика. Челночный бег 4*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч

10	Легкая атлетика. Эстафета N*300. Техничко-тактические взаимодействия. Практическая часть.	1ч
11	Легкая атлетика. Бег на 1000 м. Сдача контрольного норматива. Практическая часть.	1ч
12	Легкая атлетика. Бег на 500 м. Сдача контрольного норматива. Практическая часть.	1ч
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Сдача контрольного норматива. Практическая часть.	1ч
14	Легкая атлетика. Метание малого мяча лежа. Технические действия. Практическая часть.	1ч
15	Легкая атлетика. Эстафета 4*100 м. Командные взаимодействия. Техничко-тактические действия. Практическая часть.	1ч
16	Легкая атлетика. Бег 2000 м. Без учета времени. Практическая часть.	1ч
17	Техника безопасности. Правила поведения в спортзале. Теоретическая часть.	1ч
18	Подготовительный процесс к сдаче норм ГТО. Упражнения на гибкость и растяжку. Практическая и теоретическая части.	1ч
19	Игровые виды спорта. Пионербол. Освоение базовых элементов игры. Работа с мячами в парах. Практическая часть	1ч
20	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Теоретическая и практическая части.	1ч
21	Игровые виды спорта. Пионербол. Передача мяча в тройках. Практическая часть.	1ч
22	Игровые виды спорта. Пионербол. Передача мяча через сетку в парах. Практическая часть.	1ч
23	Игровые виды спорта. Пионербол. Правила одноименной игры. Теоретическая часть.	1ч
24	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра по упрощенным правилам. Практическая часть.	1ч
25	Игровые виды спорта. Пионербол. Игровая практика по основным правилам.	1ч
26	Игровые вида спорта. Пионербол. Командные взаимодействия. Практическая часть.	1ч
27	Игровые виды спорта. Пионербол. Совершенствование элементов игры. Практическая часть.	1ч
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретическая часть.	1ч
29	Строевая подготовка. Строевые приемы на месте.	1ч

	Практическая часть.	
30	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с места. Практическая часть.	1ч
31	Гимнастика. Мост. Кувырок вперед. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
32	Гимнастика. Ходьба по бревну. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
33	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
34	Гимнастика. Стойка на лопатках. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
35	Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
36	Гимнастика. ОФП. Упражнения на равновесие. Висы. Практическая часть.	1ч
37	Гимнастика. ОРУ с обручем. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
38	Гимнастическая эстафета. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
39	Гимнастика. ОРУ с мячами. Подтягивание. Практическая часть.	1ч
40	Гимнастика. Вис на гимнастической стенке. Выполнение физических упражнений.	1ч
41	Гимнастика. Перелезание и переползание. Выполнение физических упражнений.	1ч
42	Гимнастика. Лазание по канату в 2 приема. Практическая часть.	1ч
43	Гимнастика. Лазание по канату в 3 приема. Практическая часть.	1ч
44	Гимнастика. Опорный прыжок. Практическая часть.	1ч
45	Гимнастика. Прыжок через козла на маты. Практическая часть.	1ч
46	Гимнастика. Вскок в упор на коленях. Практическая часть.	1ч
47	Гимнастика. Прыжки со скакалкой. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
48	Гимнастика. Вскок, соскок прогнувшись. Выполнение физических упражнений.	1ч
49	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий. Практическая часть.	1ч
50	Гимнастика. Гимнастическая эстафета с фитболом.	1ч

	Практическая часть.	
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая часть.	1ч
52	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом. Теоретическая часть	1ч
53	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Обморожение. Теоретическая и практическая части.	1ч
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Практическая часть.	1ч
55	Лыжная подготовка. Техника передвижения и торможения. Теоретическая и практическая части.	1ч
56	Лыжная подготовка. Техника передвижения и торможения на лыжах. Практическая часть.	1ч
57	Лыжная подготовка. Учет навыков спуска со склона. Практическая часть.	1ч
58	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 1,5 км. Практическая часть.	1ч
59	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Практическая часть.	1ч
60	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Практическая часть.	1ч
61	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. Практическая часть.	1ч
62	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Практическая часть.	1ч
63	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход со спуском. Практическая часть.	1ч
64	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 2 км. Практическая часть.	1ч
65	Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами. Практическая часть.	1ч
66	Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами со спуском. Практическая часть.	1ч
67	Лыжная подготовка. Техника подъёма "лесенкой". Практическая часть.	1ч
68	Лыжная подготовка. Техника подъёма "полуёлочкой". Практическая часть.	1ч
69	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Практическая часть.	1ч
70	Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Практическая часть.	1ч
71	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах 1.	1ч

	Практическая часть.	
72	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Практическая часть.	1ч
73	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах по пересеченной местности-2. Практическая часть.	1ч
74	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах со сменой ходов. Практическая часть.	1ч
75	Лыжная подготовка. Соревнования. Дистанция 1 км. Практическая часть.	1ч
76	Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах nx200 м. Практическая часть.	1ч
77	Лыжная подготовка. Встречная эстафета. Практическая часть.	1ч
78	Лыжная подготовка. Дистанция 1,5 км. Практическая часть.	1ч
79	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км. Практическая часть.	1ч
80	Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах. Практическая часть.	1ч
81	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Теоретическая часть.	1ч
82	Игровые виды спорта. Пионербол. Верхняя и нижняя передача мяча. Практическая часть.	1ч
83	Игровые виды спорта. Пионербол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Практическая часть.	1ч
84	Игровые виды спорта. Правила игры в пионербол. Теоретическая часть.	1ч
85	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра в пионербол. Практическая часть.	1ч
86	Игровые виды спорта. Игра в пионербол. Игровая практика.	1ч
87	Пионербол. Верхняя передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч
88	Пионербол. Нижняя передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч
89	Учебная игра в пионербол. Игровая практика.	1ч
90	Пионербол. Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. Практическая часть.	1ч
91	Игра в минигандбол. Практическая часть.	1ч
92	Пионербол. Передача мяча через сетку. Практическая часть.	1ч
93	Пионербол. Передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч

94	Игровые виды спорта. Пионербол. Игра 2х2. Практическая часть.	1ч
95	Техника безопасности на стадионе. Теоретическая часть.	1ч
96	Легкая атлетика. Бег 20 м. Практическая часть.	1ч
97	Легкая атлетика. Бег 30 м. Практическая часть.	1ч
98	Легкая атлетика. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
99	Прыжок в длину с места. Практическая часть.	1ч
100	Тройной прыжок с места. Практическая часть.	1ч
101	Прыжок в высоту. Теория и практика.	1ч
102	Бросок теннисного мяча в цель. Практика.	1ч
103	Бросок теннисного мяча в даль. Практика.	1ч
104	Бросок мяча на дальность. Практика.	1ч
105	Кроссовая подготовка. Практическая часть.	1ч
<b>ИТОГО</b>		<b>105ч</b>

### 3 класс (105 часа)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила поведения на улице. Теоретическая часть.	1ч
2	Легкая атлетика. Бег с ускорением. Технические действия. Теоретическая часть.	1ч
3	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 20 м. Практическая часть.	1ч
4	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 30 м. Практическая часть.	1ч
5	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Технические действия. Практическая часть.	1ч
6	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 300 м. Практическая часть.	1ч
7	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 1000 м. Практическая часть.	1ч
8	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
9	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техничко-тактические действия. Практическая часть.	1ч
10	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Техничко-тактические действия. Практическая часть	1ч
11	Легкая атлетика. Эстафета 3*100 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч



12	Легкая атлетика. Челночный бег 3*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
13	Легкая атлетика. Челночный бег 4*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
14	Техника безопасности. Правила поведения в спортзале. Теоретическая часть.	1ч
15	Игровые виды спорта. Волейбол. Освоение базовых элементов игры. Работа с мячами в парах. Практическая часть	1ч
16	Легкая атлетика. Выполнение упражнений на координацию и прыжковую технику. Прыжки на скакалке.	1ч
17	Игровые виды спорта. Пионербол. Освоение базовых элементов игры. Работа с мячами в парах. Практическая часть	1ч
18	Подготовительный процесс к сдаче норм ГТО. Упражнения на гибкость и растяжку. Практическая и теоретическая части.	1ч
19	Игровые виды спорта. Пионербол. Правила одноименной игры. Теоретическая часть.	1ч
20	Игровые виды спорта. Пионербол. Техника выполнения броска через сетку с 2 шагов. Практическая часть.	1ч
21	Игровые виды спорта. Пионербол. Передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч
22	Игровые виды спорта. Пионербол. Упражнения с мячом в тройках. Практическая часть.	1ч
23	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра по упрощенным правилам. Практическая часть.	1ч
24	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра по основным правилам. Практическая часть.	1ч
25	Игровые виды спорта. Пионербол. Командные взаимодействия. Практическая часть.	1ч
26	Игровые виды спорта. Пионербол. Совершенствование элементов игры. Практическая часть.	1ч
27	Гимнастика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретическая часть.	1ч
28	Строевая подготовка. Строевые приемы на месте. Практическая часть.	1ч
29	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с места. Практическая часть.	1ч
30	Строевая подготовка. Висы. Зачет. Практическая часть.	1ч
31	Гимнастика. Подтягивание на висте. Практическая часть.	1ч

32	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Практическая часть.	1ч
33	Гимнастика. Прыжки со скакалкой. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
34	Гимнастика. ОФП. Сгибание рук в упоре лежа. Практическая часть.	1ч
35	Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
36	Гимнастика. Круговая тренировка. Практическая часть.	1ч
37	Гимнастика. Опорный прыжок. Практическая часть.	1ч
38	Гимнастика. Упражнения на координацию. Практическая часть.	1ч
39	Гимнастика. ОРУ. Комплексная тренировка. Практическая часть.	1ч
40	Гимнастика. Развитие координационных способностей. Практическая часть.	1ч
41	Гимнастика. Перелезание через козла. Практическая часть.	1ч
42	Гимнастика. Прыжок через козла. Практическая часть.	1ч
43	Гимнастика. Гимнастическая эстафета. Практическая часть.	1ч
44	Гимнастика. Перекаты в группировке. Практическая часть.	1ч
45	Гимнастика. Стойка на лопатках. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
46	Гимнастика+акробатика. Комбинированный урок. Практическая часть.	1ч
47	Гимнастика. Мост из положения лежа. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
48	Гимнастика. Мост из положения стоя. Практическая часть.	1ч
49	Гимнастика. Кувырки. Мост. Выполнение практических упражнений.	1ч
50	Гимнастика. Эстафета с фитболами. Практическая часть.	1ч
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая часть.	1ч
52	Лыжная подготовка. Вкатывание. Попеременный двухшажный ход без палок. Практическая часть.	1ч
53	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Практическая часть.	1ч
54	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1ч

	без палок. Практическая часть.	
55	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. Практическая часть.	1ч
56	Лыжная подготовка. Подъём в гору "лесенкой". Теоретическая и практическая части.	1ч
57	Лыжная подготовка. Спуск. Торможение "плугом". Практическая часть.	1ч
58	Лыжная подготовка. Попеременный одно и двухшажный ход с палками. Практическая часть.	1ч
59	Лыжная подготовка. Спуск в низкой стойке. Практическая часть.	1ч
60	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Практическая часть.	1ч
61	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении. Практическая часть.	1ч
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2 км. Практическая часть.	1ч
63	Лыжная подготовка. Подъём "лесенкой". Спуск в высокой и низкой стойках. Практическая часть.	1ч
64	Лыжная подготовка. Спуски. Торможение "плугом". Практическая часть.	1ч
65	Лыжная подготовка. Спуск с поворотом "полу плугом". Практическая часть.	1ч
66	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками до 2 км. Практическая часть.	1ч
67	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах до 60 м. Практическая часть.	1ч
68	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход до 2 км. Практическая часть.	1ч
69	Лыжная подготовка. Подъём в гору "ёлочкой", спуск, торможение. Практическая часть.	1ч
70	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Практическая часть.	1ч
71	Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах до 400 м. Практическая часть.	1ч
72	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками в гору. Практическая часть.	1ч
73	Лыжная подготовка. Подъём в гору "ёлочкой". Спуск с поворотом. Практическая часть.	1ч
74	Лыжная подготовка. Спуск с горы. Подъём в гору. Практическая часть.	1ч
75	Лыжная подготовка. Гонка на лыжах 500 м.	1ч

	Практическая часть.	
76	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км со средней скоростью. Практическая часть.	1ч
77	Лыжная подготовка. Дистанция 1 км. Подъём "ёлочкой". Спуск, торможение. Практическая часть.	1ч
78	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2 км 2шажным ходом. Практическая часть.	1ч
79	Лыжная подготовка. Дистанция 1 км. Практическая часть.	1ч
80	Лыжная подготовка. Комплексный урок. Практическая часть.	1ч
81	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Теоретическая часть.	1ч
82	Подвижные игры. Практическая часть.	1ч
83	Комплексный урок. Практическая часть.	1ч
84	Игровые виды спорта. Пионербол. Совершенствование ловли и передачи мяча. Практическая часть.	1ч
85	Развитие координационных способностей. Практическая часть.	1ч
86	Игровые виды спорта. Баскетбол. Комплексный урок. Ведение и бросок мяча.	1ч
87	Игровые виды спорта. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1ч
88	Комплексный урок. Баскетбол. Броски в кольцо. Практическая часть.	1ч
89	Контрольный урок. Вис на время. Практическая часть.	1ч
90	Баскетбол. Ловля и передача мяча в треугольниках. Практическая часть.	1ч
91	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча. Практическая часть.	1ч
92	Комплексный урок. Метание мяча в цель. Практическая часть.	1ч
93	Баскетбол. Ведение мяча со сменой рук. Практическая часть.	1ч
94	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Практическая часть.	1ч
95	Контрольный урок. Прыжок в длину. Практическая часть.	1ч
96	Баскетбол. Ловля и передача мяча в квадратах. Практическая часть.	1ч
97	Баскетбол. Ловля, ведение, бросок мяча. Практическая часть.	1ч

98	Легкая атлетика. Техника безопасности. Теоретическая часть.	1ч
99	Легкая атлетика. Комплексный урок. Бег 20 м. Практическая часть.	1ч
100	Легкая атлетика. Комплексный урок. Бег 30 м. Практическая часть.	1ч
101	Легкая атлетика. Комплексный урок. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
102	Метание мяча на дальность. Практическая часть.	1ч
103	Метание мяча в цель	1ч
104	Метание набивного мяча	1ч
105	Правила закаливания	1ч
<b>ИТОГО</b>		<b>105ч</b>

#### **4класс (105 часа)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуры. Т/Б на уроках по л/а.	1ч
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1ч
3	Челночный бег	1ч
4	Тестирование челночного бега 3 * 10м	1ч
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1ч
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	1ч
7	Техника паса в футболе	1ч
8	Спортивная игра «Футбол»	1ч
9	Техника прыжка в длину с разбега	1ч
10	. Прыжок в длину с разбега на результат	1ч
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1ч
12	Контрольный урок по футболу	1ч
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1ч
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1ч
16	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1ч
18	Тестирование виса на время	1ч
19	Броски и ловля мяча в парах	1ч
20	Броски мяча в парах на точность	1ч
21	Броски и ловля мяча в парах	1ч
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1ч
23	Подвижные игры. ОФП	1ч

24	Броски и ловля мяча	1ч
25	Упражнения с мячом	1ч
26	Ведение мяча	1ч
27	Подвижные игры	1ч
28	Кувырок вперед	1ч
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1ч
30	Зарядка	1ч
31	Кувырок назад	1ч
32	Круговая тренировка	1ч
33	Стойка на голове и на руках	1ч
34	Гимнастка, ее история и значение в жизни человека	1ч
35	Гимнастические упражнения	1ч
36	Висы	1ч
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1ч
38	Круговая тренировка	1ч
39	Прыжки на скакалке	1ч
40	Прыжки на скакалке на время	1ч
41	Лазанье по канату в два приема	1ч
42	Круговая тренировка	1ч
43	Упражнение на гимнастическом бревне	1ч
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1ч
45	Махи на гимнастической стенке	1ч
46	Круговая тренировка	1ч
47	Вращение обруча	1ч
48	Круговая тренировка	1ч
49	Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1ч
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1ч
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1ч
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1ч
53	Одновременный одношажный ход на лыжах	1ч
54	Польем «елочкой», «полу елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1ч
55	Польем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1ч
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1ч
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1ч
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1ч
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1ч
60	. Контрольный урок по лыжной подготовке	1ч
61	Т/Б на уроках волейбола.	1ч

<b>62</b>	Волейбол. Передача в парах	1ч
<b>63</b>	Волейбол. Передача в парах	1ч
<b>64</b>	Волейбол. Передача в тройках	1ч
<b>65</b>	Волейбол. Передача через сетку	1ч
<b>66</b>	Волейбол. Техника нижней передачи	1ч
<b>67</b>	Волейбол. Правила игры в волейбол	1ч
<b>68</b>	Волейбол. Нижняя прямая подача	1ч
<b>69</b>	Волейбол. Контрольный урок по волейболу	1ч
<b>70</b>	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1ч
<b>71</b>	Полоса препятствий	1ч
<b>72</b>	Усложненная полоса препятствий	1ч
<b>73</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	1ч
<b>74</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1ч
<b>75</b>	Физкультминутка	1ч
<b>76</b>	Знакомство с опорным прыжком	1ч
<b>77</b>	Опорный прыжок	1ч
<b>78</b>	Контрольный урок по опорному прыжку	1ч
<b>79</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	1ч
<b>80</b>	Подвижная игра «Пионербол»	1ч
<b>81</b>	Упражнения с мячом	1ч
<b>82</b>	Волейбольные упражнения	1ч
<b>83</b>	Контрольный урок по волейболу	1ч
<b>84</b>	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1ч
<b>85</b>	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1ч
<b>86</b>	Тестирование виса на время	1ч
<b>87</b>	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
<b>88</b>	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
<b>89</b>	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1ч
<b>90</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1ч
<b>91</b>	Баскетбольные упражнения	1ч
<b>92</b>	Тестирование метания малого мяча на точность	1ч
<b>93</b>	Спортивная игра «Баскетбол»	1ч
<b>94</b>	Беговые упражнения	1ч
<b>95</b>	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
<b>96</b>	Тестирование челночного бега 3 * 10 м	1ч
<b>97</b>	Тестирование метания малого мяча на дальность	1ч
<b>98</b>	футбольные упражнения	1ч
<b>99</b>	Спортивная игра «Футбол»	1ч
<b>100</b>	Бег на 1000 м	1ч
<b>101</b>	Спортивные игры	1ч

<b>102</b>	Подвижные и спортивные игры	1ч
103	ОФП. Спорт. игры	1ч
<b>104</b>	ОРУ. Спорт. игры	1ч
<b>105</b>	Спорт. игры	1ч
<b>ИТОГО</b>		<b>105ч</b>

Рабочая программа реализуется на основе УМК "Школа России", учебника В.И.Лях, физическая культура 1-4.