

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

Рассмотрено на заседании
ШМО


Протокол № 1
от «25» июня 2021г.

Руководитель ШМО




Оппер О.Л.

Согласовано


зам. директор по УВР
Е.А. Шелепова
«29» июня 2021г.

Утверждаю


директор Т.А. Верейна
Пр. № 126 от «30» июня 2021г.



Физическая культура
(рабочая программа для учащихся 1-4 классов)

Составитель программы:

Попова Ксения Андреевна

Каменск-Уральский
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального основного общего образования приказ №373 от 06.10. 2009 (с изменениями и дополнениями);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию) по физической культуре;
- «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И. Лях, М.: Просвещение, 2019.
- «Физическая культура. Методические рекомендации. 1- 4 классы» В. И. Лях. М.: Просвещение, 2019.

Место предмета в учебном плане

По программе на изучение предмета отводится:

- 1 класс – 99 ч (3 ч в неделю)
- 2 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 3 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 4 класс – 102 ч (3 ч в неделю)

По учебному плану МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

- 1 класс – 99 ч (3 ч в неделю)
- 2 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 3 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 4 класс – 102 ч (3 ч в неделю)

Таким образом, на изучение физической культуры в 1-4 классах выделяется 405 ч

Учебно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»:

Для учащихся:

1. Барышников В.Я., Белоусов В.И.. Физическая культура 1-2 класс М.: Просвещение, 2013
2. Барышников В.Я., Белоусов В.И.. Физическая культура 3-4 класс. М.: Просвещение, 2013.
3. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс М.: Просвещение, 2013.

Для учителя:

1. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1 класс К УМК В.И.Ляха («Школа России»), 2020
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 2 класс К УМК В.И.Ляха («Школа России»), 2018
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 3 класс К УМК В.И.Ляха («Школа России»), 2020
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 4 класс К УМК В.И.Ляха («Школа России»), 2020

Интернет-ресурсы

1. Сайт учителей физкультуры: «Физкультура на 5»
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе"
3. Издательского дома "Первое сентября" <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

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

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

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

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

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

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

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

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

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

окружающих;

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

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

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

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 ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета физическая культура

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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.

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

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; 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; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры*. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале 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. 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; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении,

* В соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) по физической культуре элементы отдельных видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому из-за отсутствия бассейна уроки плавания заменены подвижными и спортивными играми.

положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

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

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

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

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

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

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

2 класс

Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

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; 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; подъемы; торможение.

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

На материале 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.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с

* В соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) по физической культуре элементы отдельных видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому из-за отсутствия бассейна уроки плавания заменены подвижными и спортивными играми.

асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя

руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

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

3 класс

Знания о физической культуре Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры Связь культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы дыхательных упражнений.

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

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.

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; 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; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры*.

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

На материале 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.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

* В соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) по физической культуре элементы отдельных видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому из-за отсутствия бассейна уроки плавания заменены подвижными и спортивными играми.

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; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 класс

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

Из истории физической культуры Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность Гимнастика для глаз.

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; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

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.

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; 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; подъемы; торможение.

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

* В соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) по физической культуре элементы отдельных видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому из-за отсутствия бассейна уроки плавания заменены подвижными и спортивными играми.

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.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю в 1-4 классах.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | |
|----------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Класс | | | |
| | | <i>1 класс</i> | <i>2 класс</i> | <i>3 класс</i> | <i>4 класс</i> |
| 1 | <i>Базовая часть</i> | <i>87</i> | <i>87</i> | <i>87</i> | <i>87</i> |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 1.3 | Физическое совершенствование | | | | |
| 1.3.1 | Физкультурно–оздоровительная деятельность | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 1.3.2 | Спортивно–оздоровительная деятельность: | | | | |
| | - спортивные и подвижные игры | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | - гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | - легкоатлетические упражнения | 24 | 24 | 24 | 24 |
| | - лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | <i>Вариативная часть</i> | <i>12</i> | <i>15</i> | <i>15</i> | <i>15</i> |
| 2.1 | <i>Футбол</i> | <i>6</i> | <i>9</i> | <i>9</i> | <i>9</i> |
| 2.2 | <i>Общеразвивающие упражнения</i> | <i>6</i> | <i>6</i> | <i>6</i> | <i>6</i> |
| | Итого: | 99 | 102 | 102 | 102 |

Тематическое планирование 1 класс (99ч)

| № урока | Тема | Кол- во часов | Примечание |
|------------------------------------|--|---------------------|------------|
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Личная гигиена. | 1 | |
| 2-3. | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| 4-5. | Развитие выносливости. Сердце и кровеносные сосуды. | 2 | |
| 6-7. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Органы чувств. | 2 | |
| 8-9. | Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы, скелет, мышцы. Прыжковые упражнения. | 2 | |
| 10-11. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 12. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 12 | |
| 13. | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика. | 1 | |
| 14-15. | Специальные передвижения без мяча. | 2 | |
| 16-17. | Ведение мяча. | 2 | |
| 18-19. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 | |
| 20-21. | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Мозг и нервная система. | 2 | |
| 22-24. | Преодоление полосы препятствий. Составление режима дня. | 3 | |
| Гимнастика | | 20 | |
| 25. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | |
| 26-27 | Основные сведения об осанке. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. | 2 | |
| 28-29. | Акробатические упражнения. Закаливание. | 2 | |
| 30-31. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. | 2 | |
| 32-33. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп. | 2 | |
| 34-36. | Комплексы физических упражнений для утренней | 3 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------|--|
| | зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Прыжки со скакалкой. | | |
| 37-38. | Передвижение по гимнастической стенке с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | |
| 39-41. | Подвижные игры на материале гимнастики. | 3 | |
| 42-44. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. | 3 | |
| Лыжные гонки | | 18 | |
| 45. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| 46-48. | Передвижение на лыжах. | 3 | |
| 49-51. | Подъемы, спуски. | 3 | |
| 52-53. | Торможение и поворот упором. | 2 | |
| 54-56. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие координации | 3 | |
| 57-60. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие выносливости. | 4 | |
| 61-62. | Подвижные игры на материале лыжных гонок. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 13 | |
| 63-66. | Техника безопасности на уроках волейбола. Волейбол: подбрасывание мяча. | 4 | |
| 67-68. | Специальные передвижения без мяча. | 2 | |
| 69-71. | Подвижные игры на материале волейбола. | 3 | |
| 72-75. | Подвижные игры разных народов. | 4 | |
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 76-77. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 2 | |
| 78-79. | Развитие выносливости. | 2 | |
| 80-81. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 2 | |
| 82-83. | Прыжковые упражнения. | 2 | |
| 84-85. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 86-87. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 2 | |
| 88-89. | Развитие координации. | 2 | |
| 90-91. | Развитие быстроты. | 2 | |
| 92-93. | Развитие силовых способностей. | 2 | |
| 94-96. | Техника безопасности на уроках по футболу. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 3 | |
| 97-99. | Футбол: остановка мяча; ведение мяча. | 3 | |

Тематическое планирование 2 класс (102ч)

| № урока | Тема | Кол- во часов | примечание |
|------------------------------------|---|---------------------|------------|
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетике. Личная гигиена. | 1 | |
| 2-3. | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| 4-5. | Развитие выносливости. Сердце и кровеносные сосуды. | 2 | |
| 6-7. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Органы чувств. | 2 | |
| 8-9. | Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы, скелет, мышцы. Прыжковые упражнения. | 2 | |
| 10-11. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 12. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 12 | |
| 13. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Особенности физической культуры разных народов. | 1 | |
| 14-15. | Специальные передвижения без мяча. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика. | 2 | |
| 16-19. | Ведение мяча. | 4 | |
| 20-21. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 | |
| 22-23. | Составление режима дня. Мозг и нервная система. | 2 | |
| 24. | Преодоление полосы препятствий | 1 | |
| Гимнастика | | 20 | |
| 25. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 | |
| 26-27. | Основные сведения об осанке. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. | 2 | |
| 28-29. | Акробатические упражнения. | 2 | |
| 30-31. | Акробатические комбинации. Закаливание. | 2 | |
| 32-33. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. | 2 | |
| 34-35. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп. | 2 | |
| 36-37. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------|--|
| | коррекции нарушений осанки. Прыжки со скакалкой. | | |
| 38-39. | Передвижение по гимнастической стенке. с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | |
| 40-41. | Подвижные игры на материале гимнастики. Органы пищеварения. | 2 | |
| 42-44. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. | 3 | |
| Лыжные гонки | | 18 | |
| 45. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| 46-48. | Передвижение на лыжах. | 3 | |
| 49-51. | Подъемы, спуски. | 3 | |
| 52-54. | Торможение и поворот упором. | 3 | |
| 55-57. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие координации. | 3 | |
| 58-60. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие выносливости. | 3 | |
| 61-62. | Подвижные игры на материале лыжных гонок. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 13 | |
| 63-66. | Техника безопасности на уроках волейбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Волейбол: подбрасывание мяча. | 4 | |
| 67-68. | Специальные передвижения без мяча. | 2 | |
| 69-71. | Подвижные игры на материале волейбола. | 3 | |
| 72-75. | Подвижные игры разных народов. | 4 | |
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 76-77. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 2 | |
| 78-79. | Развитие выносливости. | 2 | |
| 80-81. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 2 | |
| 82-83. | Прыжковые упражнения. | 2 | |
| 84-85. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 86-87. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 2 | |
| 88-89. | Развитие координации. | 2 | |
| 90-91. | Развитие быстроты. | 2 | |
| 92-93. | Развитие силовых способностей. | 2 | |
| 94-96. | Техника безопасности на уроках по футболу. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 3 | |
| 97-99. | Футбол: остановка мяча; ведение мяча; | 3 | |
| 100-102. | Подвижные игры на материале футбола. | 3 | |

Тематическое планирование 3 класс (102ч)

| № урока | Тема | Кол-во часов | примечание |
|------------------------------------|---|--------------|------------|
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Личная гигиена. | 1 | |
| 2-3. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| 4-5. | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Сердце и кровеносные сосуды. | 2 | |
| 6-7. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Органы чувств. | 2 | |
| 8-9. | Прыжковые упражнения. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы, скелет, мышцы. | 2 | |
| 10-11. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 12. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 12 | |
| 13. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Связь культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 | |
| 14-15. | Специальные передвижения без мяча. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика. | 2 | |
| 16-19. | Ведение мяча. | 4 | |
| 20-21. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 | |
| 22-23. | Броски мяча в корзину. Мозг и нервная система. | 2 | |
| 24. | Преодоление полосы препятствий. | 1 | |
| Гимнастика | | 20 | |
| 25. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 | |
| 26-27. | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Осанка – залог здоровья. | 2 | |
| 28-29. | Акробатические упражнения. Закаливание. | 2 | |
| 30-31. | Акробатические комбинации. | 2 | |
| 32-33. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------|--|
| 34-35. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп. | 2 | |
| 36-37. | Измерение частоты сердечных сокращений. Прыжки со скакалкой. | 2 | |
| 38-39. | Передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | |
| 40-41. | Подвижные игры на материале гимнастики. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. | 2 | |
| 42-44. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. | 3 | |
| Лыжные гонки | | 18 | |
| 45. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| 46-48. | Передвижение на лыжах. Самоконтроль. | 3 | |
| 49-51. | Подъемы, спуски. | 3 | |
| 52-54. | Торможение и поворот упором. | 3 | |
| 55-57. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие координации | 3 | |
| 58-60. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие выносливости. | 3 | |
| 51-62. | Подвижные игры на материале лыжных гонок. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 13 | |
| 63-65. | Техника безопасности на уроках волейбола. Волейбол: прием и передача мяча. | 3 | |
| 66-68. | Волейбол: подача мяча. | 3 | |
| 69-71. | Подвижные игры на материале волейбола. | 3 | |
| 72-75. | Подвижные игры разных народов. | 4 | |
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 76-77. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 2 | |
| 78-79. | Развитие выносливости. | 2 | |
| 80-81. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 2 | |
| 82-83. | Прыжковые упражнения. | 2 | |
| 84-85. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 86-87. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 2 | |
| 88-89. | Развитие координации. | 2 | |
| 90-91. | Развитие быстроты. | 2 | |
| 92-93. | Развитие силовых способностей. | 2 | |
| 94-95. | Техника безопасности на уроках по футболу. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 2 | |
| 96-99. | Футбол: остановка мяча; ведение мяча; | 4 | |

| | | | |
|----------|--------------------------------------|---|--|
| 100-102. | Подвижные игры на материале футбола. | 3 | |
|----------|--------------------------------------|---|--|

Тематическое планирование 4 класс (102ч)

| № урока | Тема | Кол- во часов | примечание |
|------------------------------------|---|---------------------|------------|
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики.. Личная гигиена. | 1 | |
| 2-3. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| 4-5. | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Сердце и кровеносные сосуды. | 2 | |
| 6-7. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Органы чувств. | 2 | |
| 8-9. | Прыжковые упражнения. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы, скелет, мышцы. | 2 | |
| 10-11. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 12. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 12 | |
| 13. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Организация самостоятельных подвижных игр. | 1 | |
| 14-15. | Баскетбол - специальные передвижения без мяча. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика. | 2 | |
| 16-19. | Ведение мяча. | 4 | |
| 20-21. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 | |
| 22-23. | Броски мяча в корзину. Мозг и нервная система. | 2 | |
| 24. | Преодоление полосы препятствий | 1 | |
| Гимнастика | | 20 | |
| 25. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. | 1 | |
| 26-27. | Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Осанка – залог здоровья. | 2 | |
| 28-29. | Акробатические упражнения. | 2 | |
| 30-31. | Акробатические комбинации. | 2 | |
| 32-33. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. | 2 | |
| 34-35. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп. | 2 | |
| 36-37. | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Прыжки со скакалкой. | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------|--|
| 38-39. | Передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | |
| 40-41. | Подвижные игры на материале гимнастики. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. | 2 | |
| 42-44. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. | 3 | |
| Лыжные гонки | | 18 | |
| 45. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| 46-48. | Передвижение на лыжах. Самоконтроль. | 3 | |
| 49-51. | Подъемы, спуски. | 3 | |
| 52-54. | Торможение и поворот упором. | 3 | |
| 55-57. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие координации | 3 | |
| 58-60. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок - развитие выносливости. | 3 | |
| 61-62. | Подвижные игры на материале лыжных гонок. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры | | 13 | |
| 63-66. | Техника безопасности на уроках волейбола. Волейбол: прием и передача мяча. | 4 | |
| 67-69. | Волейбол: подача мяча. | 3 | |
| 70-71. | Подвижные игры на материале волейбола. | 2 | |
| 72-73. | Подвижные игры разных народов. | 2 | |
| 74-75. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 2 | |
| Легкая атлетика | | 12 | |
| 76-77. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 2 | |
| 78-79. | Развитие выносливости. | 2 | |
| 80-81. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 2 | |
| 82-83. | Прыжковые упражнения. | 2 | |
| 84-85. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| 86-87. | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 2 | |
| 88-89. | Развитие координации. | 2 | |
| 90-91. | Развитие быстроты. | 2 | |
| 92-93. | Развитие силовых способностей. | 2 | |
| 94-95. | Техника безопасности на уроках по футболу. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 2 | |
| 96-99. | Футбол: остановка мяча; ведение мяча; | 4 | |
| 100-102. | Подвижные игры на материале футбола. | 3 | |

