

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сергачская средняя общеобразовательная школа № 2"

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 классы**

2016 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»); авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы». - М.: Просвещение, 2011г.; Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 30.12.2015 №1508) «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; является приложением к ООП НОО МБОУ «Сергачская СОШ №2» (в новой редакции), утвержденной приказом МБОУ «Сергачская СОШ №2» от 31.08.2016г. № 105-о.

На изучение курса «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3ч в неделю. Программа рассчитана на 414 ч: 1 класс —99ч (33 учебные недели), 2, 3 и 4 классы — по 105ч (35 учебных недель).

Реализуется с использованием учебников:

Физическая культура. 1 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011

Физическая культура. 2 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2012

Физическая культура. 3-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2013

Планируемые результаты освоения курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями 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)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- 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 или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, 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.
-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
-плавать;
-выполнять передвижения на лыжах.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших 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).

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (3часа)		
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
3	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	1
Способы физкультурной деятельности (4часа)		
4	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.	1
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.	1
7	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
Физическое совершенствование (92часа)		
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча. ТБ.	1
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	1
12	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1
13	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1
14	Развитие прыжковых качеств.	1
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1

17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
18-19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	2
20	Упражнения на развитие внимания.	1
21	Упражнения на ловкость и координацию.	1
22	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1
24-25	Подвижные игры с волейбольным мячом.	2
26	Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт.	1
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1
28	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
31	Техника кувырка вперед в упор присев.	1
32	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1
33	Техника выполнения стойки на лопатках.	1
34	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.	1
35	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	1
36	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	1
37	Лазание по гимнастической скамейке.	1
38	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	1
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
40	Акробатические комбинации.	1
41	ОРУ с гимнастической палкой.	1
42	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
43	Развитие силовых качеств.	1
44-46	Гимнастика с основами акробатики.	3

47	Развитие координационных способностей.	1
48	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	1
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	1
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
52	Разучивание скользящего шага.	1
53	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1
54	Передвижение скользящим шагом.	1
55	Зарождение древних Олимпийских игр.	1
56-57	Передвижение скользящим шагом.	2
58-61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	4
62-64	Попеременно двухшажный ход.	3
65	Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	1
66-67	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	2
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем ёлочкой.	1
69-70	Прохождение дистанции 1 км. Подъем ёлочкой.	2
71-72	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	2
73-74	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	2
75	Влияние физических упражнений на осанку. Приёмы закаливания. Способы самоконтроля.	1
76	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1
77	ТБ во время прыжка в длину. Бег на 30 метров.	1
78	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
79-80	Прыжки в длину с разбега.	2
81-82	Бег. Метание на дальность.	2
83	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра.	1
84	Игры с использованием скакалки.	1
85-86	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	2
87-89	Кроссовая подготовка.	3
90	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1

91	ОРУ. Развитие выносливости.	1
92	Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
94	ОРУ. Развитие выносливости.	1
95	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	ОРУ. Развитие выносливости.	1
97	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Эстафеты. Развитие координации.	1
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Теория 3 часа		
1	Вводный урок. Правила безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений)	1
3	Измерение уровня развития основных физических качеств	1
Легкая атлетика 6 часов		
1	ИОТ по легкой атлетике. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
2	Техника челночного бега с высокого старта	1
3	Метание мяча на дальность	1
4	Беговые упражнения из различных исходных положений	1
5	Тестирование прыжка в длину с места	1
6	Тестирования броска мяча в горизонтальную цель	1
Гимнастика 25 часов		

1	ИОТ по гимнастике. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед.	1
2	Кувырок вперед	1
3	Усложненные кувырки вперед	1
4	Игровые упражнения с кувырками	1
5	Кувырок назад	1
6	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
7	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
8	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись	1
9	Стойка на лопатках. «Мост»	1
10	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1
11	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1
12	Лазание по гимнастической стенке	1
13	Кувырок вперед в группировке	1
14	Кувырок вперед в группировке с трех шагов	1
15	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках	1
16	Упражнения на брусьях	1
17	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках	1
18	Вис на согнутых руках на низкой перекладине	1
19	Разновидности висов	1
20	Вис согнувшись и вис прогнувшись на брусьях	1
21	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических брусьях	1
22	Перевороты вперед и назад на гимнастических брусьях	1
23	Прыжки с поворотом на 180° и 360°	1
24	Перевороты вперед и назад на гимнастических брусьях	1
25	Упражнения на брусьях	1

Гимнастика 11 часов		
1	Вращение обруча	1
2	Лазание по канату	1
3	Лазание по канату	1
4	Упражнения со скакалками	1
5	Прыжки в скакалку	1
6	Прыжки в скакалку	1
7	Прыжки в скакалку	1
8	Стойка на голове	1
9	Стойка на голове	1
10	Повторение акробатических элементов	1
11	Повторение акробатических элементов	1
Лыжная подготовка 12 часов		
1	ИОТ по лыжам. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1
2	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1
3	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1
4	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом	1
5	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1
6	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
7	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
8	Торможение «плугом» на лыжах	1
9	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1
10	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
11	Движение на лыжах с палками «змейкой»	1
12	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	1
Подвижные игры. Теория 3 часа		
1	ИОТ по подвижным играм. Первые спортивные соревнования	1
2	История появления мяча	1

3	История зарождения древних Олимпийских игр	1
Подвижные игры 8 часов		
1	Подвижная игра «Мышеловка»	1
2	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1
3	Подвижная игра «Осада города»	1
4	Подвижная игра «Салки»	1
5	Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1
6	Игровые упражнения	1
7	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1
8	Подвижные игры по выбору учащихся	1
Спортивные игры 12 часов		
1	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя	1
2	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя	1
3	Прыжки в скакалку	1
4	Подвижная игра с мячом	1
5	Владение мячом на месте и в движении	1
6	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости	1
7	Выполнение упражнений с мячами в парах	1
8	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
9	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
10	Тестирование виса на время	1
11	Упражнения на уравнивание предметов	1
12	Спортивная игра футбол	1
Бадминтон 10 часов		
1	Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю	1
2	Знакомство с бадминтоном. Основные стойки и перемещения в них	1
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана.	1
4	Способы перемещения. Подача. Виды подачи.	1

5	Подачи и удары. Далёкий удар.	1
6	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки.	1
7	Плоская подача. Короткие удары	1
8	Правила одиночной и парной игры	1
9	Правила игры. Игра в бадминтон	1
10	Игра в бадминтон	1
Легкая атлетика 15 часов		
1	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
2	Прыжок в высоту спиной вперед	1
3	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
4	Упражнения на уравнивание предметов	1
5	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель	1
6	Тестирование прыжка в длину с места	1
7	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	1
8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
9	Тестирования челночного бега 3 x 10 м	1
10	Тестирование метания мяча на дальность	1
11	Круговая тренировка	1
12	Тестирование бега на 1000 м.	1
13-15	Обобщение изученного во 2 классе	3

3класс

№	Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре (4 часа)		
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Из истории физической культуры.	1
2	Особенности физической культуры разных народов	1
3	Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народов	1

4	Что такое комплексы физических упражнений	1
Способы физкультурной деятельности (6 часов)		
5	Как измерить физическую нагрузку	1
6	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь	1
7	Измерение пульса после выполнения упражнений с разной нагрузкой	1
8	Закаливание – обливание, душ. Требования безопасности при проведении закаливающих процедур	1
9	Правила закаливания способом «обливание».	1
10	Правила закаливания принятием душа	1
Физическое совершенствование (92 часа)		
Гимнастика с основами акробатики (38 часов)		
11	История возникновения гимнастики и акробатики	1
12	Техника стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине	1
13	Техника группировок из положения стоя и лежа на спине. Кувырки вперед	1
14	Техника выполнения кувырков назад с выходом в разные исходные положения	1
15	Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лежа на спине)	1
16	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1
17	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук и спины	1
18	Лазание по канату в три приема	1
19	Упражнения для выполнения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне	1
20	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках	1
21	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую сторону на 90° и 180°	1
22	Техника выполнения передвижений по гимнастической стенке, спиной к опоре	1
23	Техника выполнения перелезаний через гимнастическую скамейку и горку матов	1
24	Техника выполнения ползания по-пластунски, ногами вперед	1
25	Техника выполнения проползания по гимнастическим козлом (конем)	1
26	Техника выполнения запрыгивания на горку матов и спрыгивания с нее	1
27	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом	1
28	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз приставными шагами правым и левым боком	1

29	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений	1
Легкая атлетика (19 часов)		
30	Прыжки в длину с места (толчком двумя)	1
31	Прыжки в высоту с места (толчком двумя)	1
32	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
33	Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя	1
34	Броски большого мяча от головы двумя руками из положения сидя	1
35	Метание малого мяча с места из-за головы	1
36	Метание малого мяча с места из-за головы	1
37	Метание малого мяча с места из-за головы	1
38	Техника выполнения бега с высокого старта	1
39	Бег на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта	1
40	Бег на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта	1
41	Бег на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта	1
42	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги	1
43	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги	1
44	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги	1
45	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	1
46	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	1
48	Правила простейших соревнований	1
Лыжные гонки (12 часов)		
49	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря	1
50	Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Подъем «лесенкой»	1
54	Подъем «лесенкой»	1
55	Торможение «плугом»	1

56	Торможение «плугом»	1
57	Одновременный двухшажный ход	1
58	Одновременный двухшажный ход	1
59	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции	1
60	Поворот переступанием	1
Плавание (6 часов)		
61	Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека	1
62	Правила занятий в бассейне. Приемы вхождения в воду	1
63	Упражнения на всплытие и удержание тела на поверхности воды	1
64	Скольжение на груди с постепенным подключением работы ног	1
65	Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску	1
66	Согласованная работа рук и ног	1
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)		
67	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	1
68	Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой»	1
69	Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой»	1
70	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	1
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены	1
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением приставным шагом	1
74	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1
75	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие мышц рук и ног	1
76	Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»	1
Спортивные игры. Волейбол (10 часов)		
77	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1
78	Прямая нижняя передача	1
79	Прямая нижняя передача	1
80	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1
81	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1

82	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук и мышц ног	1
83	Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины	1
84	Передача мяча сверху двумя руками	1
85	Передача мяча сверху двумя руками	1
86	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта»	1
Спортивные игры. Футбол (10 часов)		
87	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол	1
88	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	1
89	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	1
90	Передача мяча в парах	1
91	Передача мяча в тройках	1
92	Челночный бег, бег спиной и лицом вперед	1
93	Прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны	1
94	Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц спины	1
95	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления и мышц ног	1
96	Подвижные игры: «Догони, отними», «Поймай мяч»	1
Подвижные игры. Подвижные игры разных народов (9 часов)		
97	Подвижные игры : «Мяч соседу», «Метко в цель», «Гонка мячей»	1
98	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики : «Совушка», «У медведя во бору», «Змейка»	1
99	Подвижные игры на материале легкой атлетики : «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний»	1
100	Национальные игры , сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа	1
101	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	1
102-105	Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта	4

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (4 часа)		
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
2	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1
3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий	1
4	Закаливание организма. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях	1
Способы физкультурной деятельности (6 часов)		
5	Цели и задачи наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1
6	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств: длины тела	1
7	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств: массы тела	1
8	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств: показателей осанки	1
9	Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности	1
10	Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности	1
Физическое совершенствование (92 часа)		
Спортивно-оздоровительная деятельность (19 часов)		
11- 12	Совершенствование техник упоров, седов, упражнений в группировке	2
13- 14	Совершенствование техник перекатов, стойки на лопатках	2
15-	Совершенствование техник кувырков вперед и назад	2

16		
17	Совершенствование техник упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций	1
18	Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности	1
19	Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций	1
20	Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций	1
21-22	Совершенствование техник упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций 1	2
23-24	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	2
25	Выполнение опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием с последующим спрыгиванием	1
26-27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	2
28	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине	1
29	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине	1
Легкая атлетика (19 часов)		
30	Совершенствование техники выполнения бега с высокого старта	1
31-32	Совершенствование техники выполнения бега с высокого старта с последующим ускорением	2
33-34	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта	2
35-36	Техника выполнения низкого старта по команде стартера	2
37-38	Техника стартового ускорения из положения низкого старта	2
39	Техника финиширования	1
40	Техника финиширования в беге на спринтерские дистанции (30м.)	1

41	Техника финиширования в беге на спринтерские дистанции (60м.)	1
42-43	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2
44-47	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	4
48	Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (высота планки 60-70 см.)	1
Лыжные гонки (9 часов)		
49-50	Совершенствование техники торможения плугом	2
51	Совершенствование техники поворотов переступанием	1
52	Спуск в низкой стойке	1
53	Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции	1
54	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода	1
55	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
56	Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции	1
57	Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000м.	1
Подвижные игры (3 часа)		
58	Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта «Запрещенное движение», «Подвижная цель»	1
59	Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта «Подвижная цель», «эстафета с ведением футбольного мяча»	1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
Плавание (4 часа)		
61	Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на	1

	спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой рук и ног	
62-63	Техника плавания способом «кроль на спине»	2
64	Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок»	1
Спортивные игры. Футбол (6 часов)		
65	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте	1
66	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с небольшого разбега	1
67	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте	1
68	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу с небольшого разбега	1
69	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Подвижная игра «Догони, отними»	1
70	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Поймай мяч»	1
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)		
71	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях	1
72	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча с разной скоростью	1
73	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте	1
74	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча при передвижении	1
75	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1
76	Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»	1
Спортивные игры. Волейбол (6 часов)		
77	Совершенствование техники подбрасывания волейбольного мяча	1
78	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча	1
79-80	Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку	2
81	Совершенствование техники приема передачи мяча партнеру стоя на месте. Подвижная игра «Не давай»	1

	мяч водящему»	
82	Совершенствование техники приема передачи мяча партнеру в движении. Подвижная игра «Круговая лапта»	1
Подвижные игры разных народов (2 часа)		
83	Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх	1
84	Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта	1
85-86	Общеразвивающие физические упражнения на развитие гибкости	2
87	Тест для проверки гибкости	1
88-89	Общеразвивающие физические упражнения на развитие координацию движений	2
90	Контрольное упражнение для проверки развития координации движений	1
91-92	Общеразвивающие физические упражнения на развитие силовых способностей	2
93	Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук	1
94-95	Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты	2
96	Контрольное упражнение для проверки развития быстроты	1
97-98	Общеразвивающие физические упражнения на развитие выносливости	2
99-100	Контрольные упражнения для проверки развития выносливости	2
101-102	Общеразвивающие физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2
103-104	Контрольные упражнения для проверки развития скоростно-силовых способностей	2
105	Итоговый урок. Подвижные игры на воздухе	1

