

Приложение №10  
к Основной общеобразовательной программе  
начального общего образования, утвержденной  
приказом МБОУ СОШ №49 от 30.08.2018 №195

## Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура  
1-4классы

## Содержание

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета .....	3
2. Содержание учебного предмета.....	11
3. Тематическое планирование.....	17

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты	Метапредметные результаты
<p>(освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями)</p> <p>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>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;</p> <p>7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>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,</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b> принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b> в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; самостоятельно адекватно оценивать правильность</p>

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;

выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные УУД:**

**Выпускник научится:** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; строить сообщения в устной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность**

формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий

**научиться:** осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные УУД:**

**Выпускник научится:** адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнера

	<p>высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b> учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</p> <p>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</p> <p>с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</p> <p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</p> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</p>
--	---

Требования к результатам в соответствии с ФГОС НОО	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p><b>Физическая культура</b></p> <p>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;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>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).</p>	<p><b>1 класс</b></p> <p><b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>  <b>Обучающийся научится:</b> ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья; соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Раздел «Способы физкультурной деятельности»  <b>Обучающийся научится:</b> выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами. Обучающийся получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.</p> <p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>  <b>Обучающийся научится:</b> выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Обучающийся получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.</p> <p><b>2 класс</b></p> <p><b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>  <b>Обучающийся научится:</b> характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b> планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b></p>

**Обучающийся научится:** измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся получит возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

**Обучающийся научится:** выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять передвижения на лыжах.

#### **3 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

**Обучающийся научится:** характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Обучающийся научится:** отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

**Обучающийся получит возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре; целенаправленно отбирать физические



упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Обучающийся научится:** оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, в т.ч. с использованием ВФСК ГТО; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:** играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять передвижения на лыжах.

**4 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится:** раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится:** регулировать нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений; 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.

**Выпускник получит возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, упражнений ВФСК ГТО, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические

	<p>упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, в т.ч. упражнений ВФСК ГТО; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b> выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК ГТО; выполнять передвижения на лыжах.</p>
--	---

## 2. Содержание учебного предмета

### 1 класс (99 часов)

#### 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 возникновения первых соревнований.

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

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

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

##### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед. 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 с места; прыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

##### **Лыжная подготовка**

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 катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости.

## **2 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура**

Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История зарождения древних Олимпийских игр; история появления мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения.

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела.

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений зрения и осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Направо!», «Налево!» переступанием; перестроение из одной шеренги в две; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом». **Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем.** Акробатические упражнения. Из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3x10м., финиширование. Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180° и 360°; прыжок в высоту с прямого разбега. Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе. Метание: метание малого мяча из-за головы на дальность.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горы; подъёмы «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом».

### **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:** остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналу; с обводкой стоек. Игры «Метко в цель», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

**Волейбол:** подбрасывание мяча на заданную высоту и бросок мяча на заданное расстояние; броски двумя руками из-за головы в пол партнеру, стойка волейболиста. Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости.

## **3 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура**

Роль и значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Развитие физической культуры у народов Древней Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История зарождения Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.

**Физические упражнения.** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Определение правильности осанки. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Проведение игр в футбол, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Графическая запись физических упражнений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазанье по канату (3м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки (гимнастическом бревне).

#### **Легкая атлетика**

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

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

Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы на дальность.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: “упором”, переступанием в конце спуска. Торможение плугом, полуплугом. Подъем на склон лесенкой, елочкой. Спуск в основной и низкой стойке.

#### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты», “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики: “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м на расстояние 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верха, нижняя прямая подача. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## 4 класс (102 часа) Знания о физической культуре

### **Физическая культура**

Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Оказание первой помощи при легких травмах.

**Из истории физической культуры.** Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии. Развитие физической культуры в России.

**Физические упражнения.** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Регулирование физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, в четыре, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Броски: броски набивного мяча (1кг) на дальность разными способами.. Метание: метание малого мяча на дальность с разбега.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным ходами. Чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: “упором”, переступанием в конце спуска. Торможение плугом, полуплугом. Подъем на склон лесенкой, елочкой с палками и без палок. Спуск в основной и низкой стойке.

### **Подвижные игры, элементы спортивных игр**

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.  
На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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



### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Физическая культура (как система разнообразных форм занятий ф.у. для укрепления здоровья человека)</b>		<b>4</b>
1	ТБ на уроке. Понятие- " физическая культура" Основные содержательные линии. Основная стойка." Смирно!".	1
2	«Как возникли физические упражнения». Профилактика травматизма. Ходьба и бег. Игра «Проверь себя».	1
3	Урок-игра. «Добрые упражнения». Комплекс гигиенической гимнастики.	1
4	«Основные способы передвижения человека» Строевые упражнения. Построения в колонну, шеренгу. Бег с высоким подниманием бедра .	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>5</b>
5	« Чему обучают на уроках физической культуры» Ходьба, бег из различных и.п. Игра « К своим флажкам» Бег 30 м.	1
6	Урок-представление « Я и мое здоровье» игра « Кто раньше, кто быстрее»	1
7	Челночный бег 3*10м .Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед и назад.	1
8	Прыжки левым и правым боком. Игра «Воробушки».	1
9	Урок-игра « Я смогу, преодолею»-Выносливость в беге до4/. Игра « Запрещенное движение».	1
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики, баскетбола (элементы спортивных игр).</b>		<b>15</b>
10	Комплекс УГ. Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Волк во рву».	1
11	Бег с изменением направления движения. Игра «У ребят порядок строгий.»	1
12	Игры и эстафеты с элементами прыжков. Метание мяча в вертикальную цель.	1
13	О.Р.У. с набивными мячами. Метание в цель. Игра «Точно в мишень».	1
14	«Что такое режим дня»- о.з. Метание мяча в цель . Бег 30 м.	1
15	Броски большого мяча на дальность. Игры и эстафеты с мячом.	1
16	Многоскоки. Челночный бег.	1
17	Развитие ДК. Прыжки через скакалку. Отжимание.	1
18	Физкультминутка её значение для значения человека». Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Игра «У медведя в бору»	1
19	Комплекс УГ с предметом. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1
20	Пробегание дистанции- 500 м. Игра « Класс смирно!»	1
21	Урок- путешествие «Страна здоровья». Прыжки в длину с места.	1
22	ИТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Игра « Охотники и утки».	1
23	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Челночный бег 3*10 м. Игра « Подбрось и поймай».	1
24	«Утренняя зарядка её значение для организма человека» Урок- игра. «Школа мяча»	1

<b>Гимнастика</b>		<b>22</b>
25	ТБ на уроке в зале. Организующие команды " Вольно", "Смирно", "Равняйся".	1
26	Название снарядов. Организующие команды " Шагом марш", "на месте", " класс смирно".	1
27	Перестроение в ширенгу в колонну. Игра " Становись - разойдись."	1
28	Перестроение. Повороты прыжком по командам."Прыжок вправо","влево". Игра " смена мест".	1
29	ОРУ на на месте на осанку. Лазанье по гимнастической стенке. Основные виды стоек.	1
30	ОРУ с предметами Лазанье по наклонной скамейке. Игра " петрушки на скамейке".	1
31	ОРУ на гимнастических скамейках. Виды гимнастических упоров упор присев ,упор лежа, упор стоя на коленях.	1
32	Основы знаний: «Правила личной гигиены на уроках физкультуры». Комплекс утренней гимнастики. Основные виды седов.	1
33	Урок путешествие- « Мы едем, едем, едем». Лазание по канату.	1
34	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке.	1
35	Перекаты вперед и назад из седа с группированием и обратно. Ползание на боку, спине, по- пластунски.	1
36	Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	1
37	Осанка. Основные признаки правильной осанки» Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Игра « Не урони мешочек».	1
38	Висы и упоры. Техника выполнения перекаатов в группировке вперед и назад.	1
39	Урок- путешествие. Преодоление полосы препятствий.	1
40	Фрагменты акробатической комбинации. .Равновесие. Игра «Бой петухов»	1
41	Техника выполнения акробатической комбинации. Упражнения в равновесии.	1
42	Развитие силовых способностей- подтягивание, отжимание. Игра « Класс смирно!», «Лиса и куры».	1
43	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Игры и эстафеты с предметами.	1
44	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами акробатики.	1
45	Техника выполнения организующих команд и приемов. Развитие гибкости. Игра «Салки- догонялки».	1
46	Веселые старты с предметами и элементами акробатики.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>19</b>
47	Правила выбора одежды для занятий л/п. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.	1
48	Основы знаний: «t-12o при отсутствии ветра». Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Инструктаж по Т.Б.Правила подбора инвентаря	1
49	Организующие команды «лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге»; « На лыжи становись!» Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Игра «День и ночь»	1
50	Основная стойки при передвижениях и спусках. Строевые упражнения с лыжами.	1
51	Основная стойка. Ступающий шаг.	1
52	Организующие команды .Повороты переступанием. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками.	1
53	Подвижные игры зимой , их значение для физического развития. Ступающий	1

	шаг. Игра «Самокат»	
54	Имитация скользящего шага. Игра « Охотники и олени».	1
55	Передвижение скользящим шагом без палок . Дистанция -1000 м	1
56	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием. Игры на лыжах.	1
57	Прохождение дистанции-800 м. Игра « Попади в ворота».	1
58	Прохождение дистанции-1000м. Повороты переступанием на месте и в движении.	1
59	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 800м. Игра «На буксире».	1
60	Спуски и подъемы- техника. Торможение палками и падением.	1
61	Игры и эстафеты с поворотами. Организующие команды- техника.	1
62	Техника выполнения ступающего шага. Игра«Кто дальше прокатится».	1
63	Техника выполнения скользящего шага. Лыжные гонки-500м.	1
64	Встречная эстафета до50м. Игра «Салки на марше».	1
65	Учебные нормативы передвижение-100м.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>8</b>
66	Подвижные игры и эстафеты. Развитие ДК.	1
67	ИТБ в спортзале. ОРУ без предметов. Игра « Мяч водящему», « Играй, играй мяч не давай»	1
68	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Игра «Кто быстрее».	1
69	Передача и ловля двумя руками мяча на уровне груди. Игра.	1
70	Передача и ловля двумя руками мяча на уровне груди. Игра « У кого больше мячей».	1
71	Игры и эстафеты с мячом. Прыжки со скакалкой .	1
72	Ведение мяча в шаге. Бросок двумя руками снизу стоя на месте. Игра « Точный расчет».	1
73	Комбинация из разученных элементов. Эстафеты с мячом.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>29</b>
74	ТБ на уроке легкая атлетика. Прыжки в высоту. Игра «Через холодный ручей.»	1
75	Прыжки в высоту. Многоскоки. Игра « Невод», «Раки».	1
76	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Наклоны вперед.	1
77	Способы и техника прыжков в длину. Высокий старт. Бег 30 м.	1
78	Урок-соревнование. Бег 30 м., прыжки в длину с места.	1
79	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Наклоны вперед. Игра «Попади в цель»	1
80	Равномерный бег по пересеченной местности. Отжимание.	1
81	Урок- игра « Я сильный, ловкий, волевой» Эстафеты с прыжками и мячами.	1
82	Челночный бег 3*10м. Метание мяча.	1
83	Кросс Игра « Гонки мячей.»	1
84	Путешествие в Литву .-о.з. Игра « Рыбаки». Игра « гуси- лебеди».	1
85	« Отправляемся в Канаду»- о.з. Игра « Бег с платком», Игра « Пятнашки»	1
86	Бег 30м.	1
87	Бег 1000м без учета времени. Силовые упражнения.	1
88	Преодоление полосы препятствий. Игры «Отгадай чей голосок», Платочек.	1
89	Веселые старты. Игра. « Бег через холодный ручей».	1
90	«Первая помощь при травмах». Урок- праздник. Русские народные игры. Эстафеты с предметами.	1
91	Урок- путешествие. «История возникновения игры «Футбол», её значение». ИТБ. Удары по мячу.	1
92	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
93	Удары по мячу. Игры « Точная передача», « Мяч в ворота»	1

94	Русские народные игры- закрепление. « Горелки»	1
95	Упражнения на осанку. Гибкость. Китайская игра « Поймай дракона за хвост», Игра «Горелки».	
96	Итоговое тестирование. Подвижные игры. Игры « Петрушки на скамейке»	1
97	Работа над ошибками. ТБ на уроке. Понятие- " физическая культура" Основные содержательные линии. Основная стойка." Смирно!".	1
98	«Как возникли физические упражнения». Профилактика травматизма. Ходьба и бег. Игра «Проверь себя».	1
99	Урок-игра. «Добрые упражнения». Комплекс гигиенической гимнастики.	1

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1
2	Бег на короткие дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1
3	Бег на короткие дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
4	Бег на короткие дистанции. Зачетное занятие.	1
5	Прыжки в длину с места, с разбега. Отработка отдельных элементов прыжка в длину с места, с разбега.	1
6	Прыжки в длину с места, с разбега. Зачетное занятие.	1
7	Бег на средние дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1
8	Бег на средние дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
9	Бег на средние дистанции. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1
10	Бег на средние дистанции. Зачетное занятие.	1
11	Метание малого мяча. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания.	1
12	Метание малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Зачетное занятие.	1
14	Метание малого мяча на дальность вертикальную цель. Зачетное занятие.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>17</b>
15	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1
16	Общая физическая подготовка на занятиях футболом.	1
17	Техническая подготовка. Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.	1
18	Техническая подготовка. Остановка мяча: ногой (подшовой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.	1

19	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле. Действия вратаря.	1
20	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле. Действия защитника.	1
21	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле. Действия нападающего.	1
22	Учебные игры. Отработка тактических и технических умений.	1
23	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	1
24	Техническая подготовка. Упражнения без мяча.	1
25	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	1
26	Техническая подготовка. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом, левой и правой рукой.	1
27	Техническая подготовка. Броски мяча одной и двумя руками, в щит и корзину, с места и в движении.	1
28	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	1
29	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	1
30	Тактическая подготовка. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.	1
31	Учебные игры. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>
32	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
33	Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения для оценки гибкости.	1
34	Упражнения на развитие гибкости. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Развитие гибкости позвоночника.	1
35	Упражнения на развитие ловкости и координации. Преодоление препятствий.	1
36	Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения на координацию.	1
37	Акробатические упражнения. Обучения базовым стойкам и упорам.	1
38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, техника выполнения.	1
39	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Зачетное занятие.	1
40	Акробатические упражнения. Техника исполнения моста из положения лежа на спине.	1
41	Акробатические упражнения. Техника исполнения стойки на голове.	1
42	Акробатические упражнения. Техника исполнения стойки на руках.	1
43	Акробатические упражнения. Зачетное задание - вис на перекладине.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
44	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг с палками.	1
45	Переноска, надевание лыж. Подвижные игры на лыжах.	1
46	Ступающий и скользящий шаг.	1

47	Повороты переступанием вправо.	1
48	Подъемы и спуски под уклон.	1
49	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
50	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
51	Повороты переступанием влево.	1
52	Повороты переступанием кругом.	1
53	Подвижные игры на лыжах.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>14</b>
54	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях пионерболом. Правила игры в пионербол.	1
55	«Пионербол». Техника игры.	1
56	«Пионербол». Судейство.	1
57	«Пионербол». Подводящие упражнения в командах, ловля и передача мяча.	1
58	«Пионербол». Подводящие упражнения в командах, подача, ловля и передача мяча.	1
59	«Пионербол». Игровой урок.	1
60	«Пионербол». Контрольный урок.	1
61	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях мини футболом. Правила игры в мини-футбол.	1
62	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле. Действия нападающего.	1
63	Учебные игры. Отработка тактических и технических умений.	1
64	Правила игры в стритбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
65	Ведение мяча на месте и в движении.	1
66	Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
67	Учебная игра в стритбол.	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>20</b>
68	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1
69	Челночный бег 3X10, 4X9	1
70	Челночный бег 3X10, 4X9. Контрольный урок.	1
71	Бег 30м, 60м.	1
72	Развитие скоростных способностей.	1
73	Спринтерский бег.	1
74	Эстафеты. ОРУ.	1
75	Метание мяча на точность, на дальность.	1
76	Метание мяча на точность, на дальность. 2	1
77	Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий.	1
78	Прыжок в длину с места.	1
79	Прыжок в длину с места. Контрольный урок.	1
80	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Многоскоки.	1

81	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1
82	Бег с ускорением.	1
83	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1
84	Бег на короткие дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1
85	Бег на короткие дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
86	Бег на выносливость.	1
87	Чередование бега и ходьбы .Игры.	1
<b>Плавание</b>		<b>15</b>
88	Плавание. Беседа о правилах безопасности. Обучению плаванию поплавок, звездочка.	1
89	Обучение дыханию: выдохи в воду, задержка дыхания и выдох под водой при приседании.	1
90	Обучение прыжкам в воду с бортика и прыжкам в воду.	1
91	Сдача упражнений: поплавок, звездочка на груди и на спине.	1
92	Обучение дыханию: выдохи в воду при приседе; вдохи при повороте головы в сторону; задержка дыхания под водой.	1
93	Работа ног; у бортика на груди и на спине.	1
94	Скольжение: стрелочка без работы ног, с работой ног; стрелочка на спине с работой ног; дыхание произвольно.	1
95	Стрелочка на груди без работы и работой ног, на спине работой ног.	1
96	Обучение работе рук; скольжение на груди с одной рукой, обе руки, скольжение на груди одна рука выполняет гребок.	1
97	Скольжение на груди одна рука впереди, другая прижата к корпусу смена рук на два счета. Так же на спине.	1
98	Обучение дыханию у бортика бассейна в обе стороны с работой рук ног.	1
99	Сдача упражнения. Скольжение на груди с одной рукой впереди другая прижата к корпусу с работой ног, на спине, скольжение на груди с одной рукой.	1
100	Скольжение на груди с работой ног одна рука впереди, другая прижата к корпусу, смена рук на два счета.	1
101	Итоговое тестирование.	1
102	Работа на ошибками. Подвижные игры.	1

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1
2	Бег на короткие дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1

3	Бег на короткие дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
4	Бег на короткие дистанции. Зачетное занятие 60 м.	1
5	Бег на дистанцию 1 км. Специальная подготовка бегуна.	1
6	Бег на дистанцию 1 км. Развитие выносливости.	1
7	Бег на дистанцию 1 км. Зачетное занятие.	1
8	Бег на дистанцию 300 м.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести с помощью специальных физических упражнений.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Зачетное занятие.	1
11	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. Развитие прыгучести.	1
12	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. Зачетное занятие.	1
13	Техника метания мяча 150 г	1
14	Техника метания мяча 150 г. Зачетное занятие.	1
15	Круговая тренировка в подготовке легкоатлетов.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>14</b>
16	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях футболом. Основные правила игры в футбол.	1
17	Физическая подготовка футболиста. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.	1
18	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1
19	Техника передвижения игрока. Ведение мяча.	1
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
21	Способы выполнения отбора мяча.	1
22	Тактическая подготовка. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях.	1
23	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол.	1
24	Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении.	1
25	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.	1
26	Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений.	1
27	Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки баскетболиста.	1
28	Техническая подготовка. Двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.	1
29	Подвижные игры с тактическими действиями.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>
30	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
31	Стойка на лопатках.	1



32	Мост из положения лежа на спине.	1
33	Построение в две шеренги.	1
34	Висы стоя и лежа.	1
35	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
36	Упражнения с обручем. Игры.	1
37	Подтягивание в висе.	1
38	Силовые упражнения.	1
39	Зачетное занятие. Силовые упражнения.	1
40	Комплекс ОРУ. Ходьба приставными шагами.	1
41	Комплекс ОРУ со скакалками.	1
42	Прыжки на скакалке.	1
43	Зачетное занятие. Прыжки на скакалке.	1
44	Упражнения на развитие гибкости.	1
45	Эстафеты с гимнастическими палками.	1
46	Эстафеты.	1
47	Веселые старты.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>
48	Теоретические сведения о лыжной подготовке. Техника безопасности.	1
49	Дистанции 1 км. Скользящий шаг, переноска лыж.	1
50	Передвижение скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1
51	Дистанция 1 км. Классический стиль.	1
52	Спуск с горы в высокой стойке.	1
53	Зачетное занятие. Передвижение скользящим шагом.	1
54	Передвижение двухшажным ходом. Дистанция 1 км.	1
55	Дистанция по извилистой лыжне 800 м.	1
56	Зачетное занятие. Подъем "елочкой", "лесенкой".	1
57	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
58	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
59	Зачетное занятие. Повороты на лыжах.	1
60	Спуск в основной стойке.	1
61	Переменный двухшажный ход на склоне.	1
62	Зачетное занятие. Перемещение переменным двухшажным ходом.	1
63	Торможение плугом. Дистанция 1 км.	1
64	Зачетное занятие. Спуск с горы в основной стойке.	1
65	Подъем "елочкой" и спуск в низкой стойке.	1
66	Зачетное занятие. Торможение "плугом".	1
67	Контрольные лыжные гонки.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>9</b>
68	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча в движении.	1

69	Метание мяча в цель.	1
70	Броски мяча в кольцо.	1
71	Зачетное занятие. Броски мяча в кольцо. Игры.	1
72	Эстафеты с ведением баскетбольных мячей.	1
73	Техника передачи мяча. Игры.	1
74	Веселые старты.	1
75	Эстафеты с мячом.	1
76	Подвижные игры.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
77	Теоретические сведения о легкой атлетике.	1
78	Бег с ускорением. Игры.	1
79	Зачетное занятие. Бег по прямой. Игры.	1
80	Бег с высокого старта.	1
81	Прыжки в длину.	1
82	Зачетное занятие. Прыжки в длину с места.	1
83	Зачетное занятие. Бег с высокого старта.	1
84	Бег на результат 30 м. Игры.	1
85	Бег на результат 60 м. Игры.	1
86	Зачетное занятие. Отжимание в положении лежа.	1
87	Метание мяча в цель.	1
88	Броски мяча в кольцо.	1
89	Кросс. Бег 60 м. Игры.	1
90	Кросс. Бег 1000 м. Игры.	1
91	Упражнения на осанку.	1
92	Подвижные игры.	1
93	Бег на выносливость.	1
94	Эстафеты.	1
95	Веселые старты.	1
96	Бег на средние дистанции.	1
97	Подвижные игры.	1
98	Подвижные игры. Игры «Петрушки на скамейке».	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1
100	«Как возникли физические упражнения». Профилактика травматизма. Ходьба и бег. Игра «Проверь себя».	1
101	Итоговое тестирование.	1
102	Работа над ошибками. Игры.	1

## 4 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		<b>14</b>
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1
2	Бег на короткие дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1
3	Бег на короткие дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
4	Бег на короткие дистанции зачетное занятие.	1
5	Прыжки в длину с места, с разбега. Отработка отдельных элементов прыжка в длину с места, с разбега.	1
6	Прыжки в длину с места, с разбега. Зачетное занятие в длину с места, с разбега.	1
7	Бег на средние дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1
8	Бег на средние дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
9	Бег на средние дистанции. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1
10	Бег на средние дистанции зачетное занятие.	1
11	Метание малого мяча Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания.	1
12	Метание малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Зачетное занятие.	1
14	Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель. Зачетное занятие.	1
<b>Спортивные игры (футбол)</b>		<b>8</b>
15	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1
16	Общая физическая подготовка на занятиях футболом.	1
17	Техническая подготовка. Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.	1
18	Техническая подготовка. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.	1
19	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле. Действия вратаря.	1
20	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле. Действия защитника.	1

21	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле. Действия нападающего.	1
22	Учебные игры отработка тактических и технических умений.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>9</b>
23	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	1
24	Техническая подготовка. Упражнения без мяча.	1
25	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча.	1
26	Техническая подготовка. Ведение мяча. На месте. В движении шагом, бегом, левой и правой рукой.	1
27	Техническая подготовка. Броски мяча, Одной и двумя руками. В щит и корзину, с места и в движении.	1
28	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	1
29	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	1
30	Тактическая подготовка. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.	1
31	Учебные игры. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>12</b>
32	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
33	Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения для оценки гибкости.	1
34	Упражнения на развитие гибкости. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Развитие гибкости позвоночника.	1
35	Упражнения на развитие ловкости и координации. Преодоление препятствий.	1
36	Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения на координацию.	1
37	Акробатические упражнения. Обучения базовым стойкам и упорам.	1
38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, техника выполнения.	1
39	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад зачетное занятие.	1
40	Акробатические упражнения. Техника исполнения моста из положения лежа на спине.	1
41	Акробатические упражнения. Техника исполнения стойки на голове.	1
42	Акробатические упражнения. Техника исполнения стойки на руках.	1
43	Акробатические упражнения. Зачетное задание вис на перекладине.	1
<b>Лыжные гонки</b>		<b>19</b>
44	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1
45	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1

46	Повороты переступанием влево.	1
47	Подъемы и спуски под уклон.	1
48	Прохождение дистанции 1 км.	1
49	Подвижные игры на лыжах.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
51	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
52	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
53	Спуск в высокой стойке. Торможение плугом.	1
54	Дистанция 2 км. Основные способы передвижения на лыжах.	1
55	Переменный одношажный ход.	1
56	Одновременный двухшажный ход.	1
57	Соревнования: девочки-2 км, мальчики-3 км.	1
58	Эстафета с использованием переменного двухшажного хода.	1
59	Повороты при преодолении спусков.	1
60	Торможение и поворот упором.	1
61	Д.-3,5 км. Игры "Остановка рывком", "С горки на горку".	1
62	Контрольные лыжные гонки.	1
<b>Спортивные игры (пионербол)</b>		<b>11</b>
63	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях Пионерболом, «Пионербол» правила.	1
64	«Пионербол» техника игры.	1
65	«Пионербол» судейство.	1
66	«Пионербол» подводящие упражнения в командах, ловля и передача мяча.	1
67	«Пионербол» подводящие упражнения в командах, подача мяча.	1
68	«Пионербол» игровой урок. Игра в пас.	1
69	«Пионербол» Тактика игры.	1
70	«Пионербол» с элементами волейбола.	1
71	«Пионербол» подводящие упражнения в командах, подача, ловля и передача мяча.	1
72	«Пионербол» Игровой урок. Игра по заданию.	1
73	«Пионербол» Игровой урок. Контрольный урок.	1
<b>Спортивные игры (мини футбол)</b>		<b>4</b>
74	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях мини футболом. Правила игры в мини футбол.	1
75	Тактическая подготовка. Обучение деятельности футболиста на поле.	1

76	Учебные игры, отработка тактических и технических умений.	1
77	Учебная игра по правилам мини футбола. Контрольный урок	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>25</b>
78	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1
79	Челночный бег 3X10, 4X9. Контрольный урок.	1
80	Бег 30м, 60м.	1
81	Развитие скоростных способностей.	1
82	Спринт. Контрольный урок.	1
83	Эстафеты ОРУ.	1
84	Метание мяча на точность, на дальность.	1
85	Метание мяча на точность, на дальность. Контрольный урок.	1
86	Развитие выносливости.	1
87	Прыжки. Прыжок в длину с места.	1
88	Прыжок в длину с места. Контрольный урок.	1
89	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Многоскоки.	1
90	Многоскоки. Прыжки на скакалке.	1
91	Многоскоки. Прыжки на скакалке, эстафетный бег.	1
92	Бег 200 м.	1
93	Челночный бег 3X10, 4X9.	1
94	Кросс 1000 м.	1
95	Бег на средние дистанции.	1
96	Эстафетный бег.	1
97	Метание мяча.	1
98	Бег на длинные дистанции.	1
99	Контрольное тестирование.	1
100	Работа над ошибками.	1
101	Игровой урок. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
102	Подвижные игры.	1