

**«Средняя общеобразовательная школа п. Придорожный»
Энгельского муниципального района Саратовской области**

«Рассмотрено» На заседании ШМО МОУ «СОШ п. Придорожный» Руководитель ШМО <i>Цымбал Г.И.</i> Протокол №1 От <i>«01» 09 2018</i> г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ п. Придорожный» <i>Курманова Е.А.</i> « <i>01</i> » <i>09</i> 2018 г.	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ п. Придорожный» <i>Костыря Е.Н.</i> Приказ № <i>219</i> От <i>«01» 09 2018</i> г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету «Физическая культура, 1-4классы»
в соответствии с требованиями ФГОС
на уровень начального общего образования**

Составители:

Цымбал Галина Ивановна, учитель начальных классов,
первой квалификационной категории ;

Чеван Оксана Валерьевна, учитель начальных классов,
первой квалификационной категории;

Червова Надежда Борисовна, учитель начальных классов,
первой квалификационной категории

Ильин Анатолий Иванович, учитель физической культуры

Программа составлена в соответствии и на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования, УМК «Начальная школа XXI века»; Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В., Петрова С.С. Рабочие программы.

Предметная линия учебников «Начальная школа XXI века», 1-4 классы - М.: Вентана-Граф, 2011.

Срок реализации программы 4 года.

2018год

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета с.2-5
2. Содержание учебного курса с.6-9
3. Тематическое планирование с.10-22

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры,

фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 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;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

1-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются :

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

2-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Предметные результаты:

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

3-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движения и передвижения человека.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

4-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

2. Содержание учебного курса

1 класс

Знание о физической культуре (4ч)

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Организация здорового образа жизни (3ч)

Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3 ч.)

Простейшие навыки контроля самочувствия. Контроль осанки в положении сидя и стоя

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.(76ч.)

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег чередующий с ходьбой Бег с преодолением препятствий. Бег на дистанцию 400м. Равномерный медленный бег 6 минут. Равномерный бег с ходьбой до 7- 8 минут Равномерный бег до 8 минут. Бег на выносливость 10 минут. Кросс по слабопересечённой местности. Кросс по слабопересечённой местности до 1000 м. без учёта времени Эстафеты. Бег с изменением направления. Бег с препятствиями по слабопересечённой местности.

Подвижные игры. (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры(футбол,волейбол,баскетбол)

2 класс

Знания о физической культуре (7 ч.)

Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион». Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

Организация здорового образа жизни (4 ч.)

Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3 ч.)

Простейшие навыки контроля самочувствия. Контроль осанки в положении сидя и стоя

Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц, для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность (81 часов)

Легкая атлетика: беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

Гимнастика: строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»); повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд

Лыжная подготовка: подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»

Подвижные и спортивные игры: подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

3 класс

Знания о физической культуре (5ч.)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран.

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни (2ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. (2 ч)

Простейшие навыки контроля самочувствия, сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.(3ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц, для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность. (91ч.)

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика . Основные фазы бега. Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

Гимнастика с основами акробатики Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд

Лыжная подготовка . (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры . Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале

4 класс

Знания о физической культуре 5ч.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение олимпийских игр. Важнейшие символы олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни 2ч

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность 6ч.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность 89ч.

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика . Основные фазы бега. Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

Гимнастика с основами акробатики Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд

Лыжная подготовка . (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры . Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела. Наименование тем уроков	Кол-во час.

	Знания о физической культуре	4ч.
1-2	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	2
3	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1
4	Зарождение древних Олимпийских игр	1
	Организация здорового образа жизни	7ч.
1-2	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок. Игра «Запрещенное движение» .	2
3-4	Значение занятиями бегом для укрепления здоровья. Понятие обморожение. Правила предупреждения травматизма.	2
5-6	Здоровое питание	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7ч
1-2	Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «Охотники и утки».	2
3-4	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Подвижная игра «Петрушка на скамейке	2
5-6	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пятнашки».	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность	89 ч.
1	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Игра «Быстро по своим местам».	1
2	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.	1
3	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой. Игра «Вызов».	1
4	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».	1
5	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «С кочки на кочку».	1
6	Челночный бег. Понятие скорость бега. Игра «Ястреб и утка».	1
7	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1
10	Контроль двигательных качеств. Бег 30 м. Эстафеты.	1
11	Развитие координации. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».	1
12	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра	1

	« Мышеловка».	
13	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1
14-15	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки».	2
16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
17	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
18-19	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	2
20	Подвижные игры с волейбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
21	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
22-23	Подвижные игры с волейбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	2
24-25	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Змейка».	2
26	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
27-28	Техника кувырка вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	2
29	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1
30	Техника выполнения стойки на лопатках. Подвижная игра «Тройка».	1
31-32	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастической стенке.	2
33	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности. Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1
34	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игра «Посадка картофеля».	1
36	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».	1
37	Гимнастика с основами акробатики. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
38	Строевые команды. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».	1
39	Развитие силовых качеств. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Кузнечики».	1
40-41	Гимнастика с основами акробатики.	2
42	Гимнастика с основами акробатики	1
43-44	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость,	2

	гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	
45-46	Строевая подготовка. Техника безопасности при занятиях бегом. Игра «Два Мороза»	2
47-48	Бег для укрепления здоровья. Игры на свежем воздухе.	2
49	Передвижение в беге. Повороты переступанием на месте.	1
50	Передвижение в беге. Игры на свежем воздухе.	1
51-52	Повороты переступанием на месте. Игра «Салки на марше»	2
53-54	Передвижение ступающим шагом. Игра «День и ночь»	2
55	Передвижение ступающим шагом. Игра «Удочка»	1
56-57	Бег с препятствиями. Эстафеты.	2
58-59	Бег с препятствиями. Эстафеты. Игра «Удочка»	2
60	Бег с препятствиями. Игра «Кто дальше пробежит».	1
61-62	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	2
63-64	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучить игру «Салки с мячом»	2
65-66	Обучение броску и ловле теннисного мяча. «Салки с мячом»	2
67	Обучение броску и ловле теннисного мяча. «Салки с мячом»	1
68	ТБ во время прыжка в длину. Бег на 30 метров.	1
69	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
70-71	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».	2
72	Бег. Метание на дальность. Подвижная игра «Ловишка».	1
73	Бег. Метание на дальность. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
74	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»	1
75	Игры с использованием скакалки. Игра «Третий лишний».	1
76-77	Развитие скоростных качеств. Челночный бег	2
78-79	Кроссовая подготовка. Игра «Пятнашки».	2
80	Кроссовая подготовка. Игра «Охотники и утки».	1
81-82	ОРУ. Развитие выносливости. Развитие координации. Эстафеты с мячами	2
83	Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	1

84-85	ОРУ. Развитие выносливости. Игры на свежем воздухе.	2
86-87	Игры на свежем воздухе. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
88-89	ОРУ. Развитие выносливости. Игры на свежем воздухе.	2

2 класс

№ п/п	Наименование раздела. Наименование тем уроков	Кол-во час.
	Знания о физической культуре	7ч.
1-3	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	3
4-5	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	2
6-7	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.	2
	Организация здорового образа жизни	4ч.
1-2	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	2
3	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.	1
4	Понятие о закаливании. Простейшие закалывающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7ч
1-2	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия. Тренировка дыхания	2
3-5	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	3
5-6	Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц, для успокоения (психорегуляции).	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность	81 ч.
1	Инструктаж по ТБ по физической культуре.	1
2	Медленный бег, игра «смирно»	1
3	Совершенствование бега 30 м.	1
4	Хотьба и бег в колоннах, бег 30м.	1
5	Учить прыжку в длину с места.	1

6	Совершенствование прыжок в длину с места.	1
7	Закрепить технику бега 30м, со старта.	1
8	Техника челночного бега 3*10 м.	1
9	Зачет бег в медленном темпе 6 мин.	1
10	Подвижные игры «мороз», «удача».	1
11	Зачет наклон туловища вперед.	1
12-13	Бег до 1000м бег учета времени.	2
14-15	Учить подтягивание, игра.	2
16	Учить метание набивного мяча.	1
17-18	Строевые упражнения, метание мяча.	2
19	Зачет метание малого мяча.	1
21	Техника бросков и ловли мяча.	1
20-21	Закрепить техника броска и ловли мяча.	2
22	Учить подтягивание на перекладине.	1
23-24	Гонка мячей, зачет полоса препятствий.	2
25	Закрепление подтягиваний.	1
26-27	Подвижные игра, «охотники и утки».	2
28	Учить лазанье по наклонной скамейке. Игра.	1
29	Правила игры в баскетбол. Ведение.	1
30	Учить лазанье по канату, стенке.	1
31	Перелазанье через бревно высота 60см.	1
32	Ведение б/мяча, правой рукой. Игра.	1
33	Учить равновесие на бревне. Игра.	1
34	Ведение б/мяча, провой-левой рукой.	1
35	Учить стойке на лопатках. Игра.	1
36	Повторить захват ногами канат. Игра.	1
37	Обводка фишек, игра в мяч в кольцо.	1
38	Закрепление стойка на лопатках, кувырок.	1
39	Зачет кувырок вперед в сторону.	1
40	Закрепление обводка фишек. Игра.	1
41	Учить пережат вперед из стойки на лопатках.	1
42	Совершенствование канат. Игра.	1
43	Ловля б/мяча на месте.	1
44	Совершенствование упражнений на бревне.	1
45	Совершенствовать захвата каната ногами в висе.	1
46	Закрепление ловля б/мяча на месте.	1

47	Повторить висы, лазанье по канату.	1
48	Зачет лазанье по канату. Игра.	1
49	ТБ по лыжной подготовке	1
50	Построение с лыжами в руках в шеренгу.	1
51	Повторить технику упражнений с б/мячом.	1
52	Повороты переступанием на месте.	1
53	Совершенствование скользящего хода.	1
54	Ловля и передача б/мяча.Игра.	1
55	Зачет:попеременный двухшажный ход.	1
56	Эстафета на дистанции 500 м.	1
57	Броски по кольцу после ведения.	1
58	Закрепление-броски по кольцу после ведения.	1
59	Зачет:одновременный двухшажный ход.	1
60	Закрепление техники лыжных ходов.	1
61	Зачет:броски по кольцу после ведения мяча.	1
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
63	Зачет:одновременный одношажный ход.	1
64	Передача мяча в парах,тройках.Игра.	1
65	Катание с горки,техника торможения способом «плуга».	1
66	Зачет:одновременный бесшажный ход.	1
67	Закрепление-передача мяча в парах,тройках.	1
68	Учить-подъем в горку елочкой(скользящий шаг)	1
69	Зачет:передача мяча в парах,тройках.	1
70	Прохождение дистанции 1 км.	1
71	Эстафета,спуск с горки через домики	1
72	Баскетбольное упражнение восьмерка.Игра.	1
73	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
74	Спуски,подъемы в гору способом елочки.	1
75	Закрепление-упражнение восьмерка.	1
76	ОРУ с гимнастическими палками,КУ бег 4*15 м	1
77	Специальные беговые упражнения.	1
78	ОРУ в движении.Закрепление техники прыжка в высоту.	1
79	Передача мяча со сменой мест.Игра.	1
70	Медленный бег до 5 мин.Прыжок в выстоу.	1
81	Зачет:прыжок в высоту.Бег 5 мин.	1

3 класс

№ п/п	Наименование раздела. Наименование тем уроков	Кол-во час.
	Знания о физической культуре	6ч.
1-3	Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.	3
4-5	Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	2
6-7	Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).	2
	Организация здорового образа жизни	2ч.
1-2	Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.	2
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3ч
1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия..	1
2	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1
3	Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц, для успокоения (психорегуляции).	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	91 ч.
1	Учить технике низкого старта.	1
2	Закрепление: низкий старт, бег 30 м с высокого старта.	1
3	Зачет: Бег 30м с высокого старта, учить прыжок в длину с разбега.	1
4	Зачет: прыжок в длину с места.	1
5	Учить технике метания мяча.	1

6	Зачет: челночный бег 3*10м.	1
7	Зачет: прыжок в длину с разбега.	1
8	Закрепление техники метания мяча. Зачет: наклон туловища вперед.	1
9	Зачет: метани малого мяча.	1
10	Зачет: бег 60м, кросс 500м.	1
11	Ловкость, скоростная выносливость.	1
12	Зачет: подтягивание (м/д).	1
13	Баскетбол, техника ловли мяча.	1
14	Закрепление передачи и ловли мяча.	1
15	Учить передачу мяча от груди. Игра.	1
16	Досдача нормативов. Игра в баскетбол.	1
17	Вебение б/мяча правой, левой рукой.	1
18	Передача б/мяча двумя руками.	1
19	Бросок мяча в кольцо одной рукой.	1
20	Закрепление броска в кольцо одной рукой.	1
21	Передача б/мяча из-за головы, игра.	1
22	Обучение игре баскетбол 4*4 чел.	1
23	Зачет: досдача нормативов. Игра баскетбол.	1
24	ТБ на уроках гимнастики (акробатика)	1
25	Акробатика. Кувырки перед в группировке.	1
26	Передвижение в защитной стойке. Игра.	1
27	Учить лазание по канату. Закрепление кувырки вперед в группировке.	1
28	Акробатика, мост. Стойка на лопатках.	1
29	Перекат б/мяча. Игра в баскетбол .	1
30	Совершенствование лазания по канату.	1
31	Зачет: скакалка. Акробатика.	1
32	Закрепление перекат б/мяча. Игра.	1
33	Зачет: стойка на лопатках.	1
34	УГГ с гимнастической палкой, акробатика.	1
35	Ведение, повороты, развороты. Игра.	1
36	Разучивать висы на перекладине, бревно.	1
37	Закрепление развороты, повороты. Игра.	1
38	Опорный прыжок 90 см. Висы.	1
39	Бросок б/мяча с пяти точек. Игра.	1
40	Учить висы прогнувшись на шведской стенке.	1
41	Учить соскок с коня. Закрепление висы.	1

42	Зачет: бросок мяча с пяти точек.	1
43	Досдача нормативов. Эстафеты.	1
44	ТБ по лыжной подготовке	1
45	Попеременный двухшажный ход.	1
46	Повторить технику упражнений с б/мячом.	1
47	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1
48	Одновременный двухшажный ход.	1
49	Ловля и передача б/мяча.Игра.	1
50	Зачет: попеременный двухшажный ход.	1
51	Эстафета на дистанции 500 м.	1
52	Броски по кольцу после ведения.	1
53	Закрепление-броски по кольцу после ведения.	1
54	Зачет:одновременный двухшажный ход.	1
55	Закрепление техники лыжных ходов.	1
56	Зачет:броски по кольцу после ведения мяча.	1
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
58	Зачет:одновременный одношажный ход.	1
59	Передача мяча в парах,тройках.Игра.	1
60	Катание с горки,техника торможения способом «плуга».	1
61	Зачет:одновременный бесшажный ход.	1
62	Закрепление-передача мяча в парах,тройках.	1
63	Учить-подъем в горку елочкой(скользящий шаг)	1
64	Зачет:торможение способом «плуга»	1
65	Зачет:передача мяча в парах,тройках.	1
66	Прохождение дистанции 2 км.	1
67	Эстафета,спуск с горки через домики	1
68	Баскетбольное упражнение восьмерка.Игра.	1
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
70	Спуски,подъемы в гору способом елочки.	1
71	Закрепление-упражнение восьмерка.	1
72	ОРУ с гимнастическими палками,КУ бег 4*15 м	1
73	Специальные беговые упражнения.	1
74	ОРУ в движении.Закрепление техники прыжка в высоту.	1
75	Передача мяча со сменой мест.Игра.	1
76	Медленный бег до 5 мин.Прыжок в высоту.	1
77	Зачет:прыжок в высоту.Бег 5 мин.	1

78	Закрепление передачи мяча со сменой мест.Игра.	1
79	Метание малого мяча в цель 1*1 м с 8 м	1
80	Закрепление метания мяча.Бег 5 мин.	1
81	Передача мяча из-за спины.Игра.	1
82	Зачет:прыжок с места.Метание мяча.	1
83	Зачет:метание мяча в цель.Игра.	1
84	Закрепление передачи мяча из-за спины.Игра.	1
85	Бег 60 м с низкого старта.Кросс 1000 м.	1
86	Прыжок в длину с разбега.Кросс 1000 м.	1
87	Зачет:передача мяча из-за спины.Игра.	1
88	Закрепление прыжка в длину с разбега.Зачет:кросс 1500 м.	1
89	Совершенствование прыжка в длину с разбега.Бег 60 м.	1
90	Технико-тактические упражнения с б/мячом.Игра.	1
91	Зачет:прыжка в длину с разбега.Бег 60 м.	1

4 класс

№ п/п	Наименование раздела. Наименование тем уроков	Кол-во час.
	Знания о физической культуре	5ч.
1-2	Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.	2
3-4	Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	2
5	Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).	1
	Организация здорового образа жизни	2ч.
1	Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика.	1

2	Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6ч
1-2	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.	2
3-4	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания.	2
5-6	Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность	89ч.
1	Учить технике низкого старта.	1
2	Закрепление: низкий старт, бег 30 м с высокого старта.	1
3	Зачет: Бег 30м с высокого старта, учить прыжок в длину с разбега.	1
4	Зачет: прыжок в длину с места.	1
5	Учить технике метания мяча.	1
6	Зачет: челночный бег 3*10м.	1
7	Зачет: прыжок в длину с разбега.	1
8	Закрепление техники метания мяча. Зачет: наклон туловища вперед.	1
9	Зачет: метани малого мяча.	1
10	Зачет: бег 60м, кросс 500м.	1
11	Ловкость, скоростная выносливость.	1
12	Зачет: подтягивание (м/д).	1
13	Баскетбол, техника ловли мяча.	1
14	Закрепление передачи и ловли мяча.	1
15	Учить передачу мяча от груди. Игра.	1
16	Досдача нормативов. Игра в баскетбол.	1
17	Вебение б/мяча правой, левой рукой.	1
18	Передача б/мяча двумя руками.	1
19	Бросок мяча в кольцо одной рукой.	1
20	Закрепление броска в кольцо одной рукой.	1
21	Передача б/мяча из-за головы, игра.	1
22	Обучение игре баскетбол 4*4 чел.	1
23	Зачет: досдача нормативов. Игра баскетбол.	1
24	ТБ на уроках гимнастики (акробатика)	1
25	Акробатика. Кувырки перед в группировке.	1
26	Передвижение в защитной стойке. Игра.	1

27	Учить лазание по катану. Закрепление кувырки вперед в группировке.	1
28	Акробатика, мост. Стойка на лопатках.	1
29	Пережат б/мяча. Игра в баскетбол .	1
30	Зачет: скакалка. Акробатика.	1
31	Закрепление пережат б/мяча. Игра.	1
32	Зачет: стойка на лопатках.	1
33	УГГ с гимнастической палкой, акробатика.	1
34	Ведение, повороты, развороты. Игра.	1
35	Зачет: гимнастический мост. Учить упражнения в равновесии.	1
36	Разучивать висы на перекладине, бревно.	1
37	Закрепление развороты, повороты. Игра.	1
38	Опорный прыжок 90 см. Висы.	1
39	Зачет: поднятие туловища.	1
40	Бросок б/мяча с пяти точек. Игра.	1
41	Учить висы прогнувшись на шведской стенке.	1
42	Учить соскок с коня. Закрепление висы.	1
43	Зачет: бросок мяча с пяти точек.	1
44	Зачет: опорный прыжок.	1
45	ТБ по лыжной подготовке	1
46	Попеременный двухшажный ход.	1
47	Повторить технику упражнений с б/мячом.	1
48	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1
49	Одновременный двухшажный ход.	1
50	Ловля и передача б/мяча.Игра.	1
51	Зачет: попеременный двухшажный ход.	1
52	Эстафета на дистанции 500 м.	1
53	Броски по кольцу после ведения.	1
54	Закрепление-броски по кольцу после ведения.	1
55	Зачет:одновременный двухшажный ход.	1
56	Закрепление техники лыжных ходов.	1
57	Зачет:броски по кольцу после ведения мяча.	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
59	Зачет:одновременный одношажный ход.	1
60	Передача мяча в парах, тройках.Игра.	1
61	Катание с горки, техника торможения способом «плуга».	1
62	Зачет:одновременный бесшажный ход.	1

63	Закрепление-передача мяча в парах,тройках.	1
64	Учить-подъем в горку елочкой(скользящий шаг)	1
65	Зачет:торможение способом «плуга»	1
66	Зачет:передача мяча в парах,тройках.	1
67	Прохождение дистанции 2 км.	1
68	Эстафета,спуск с горки через домики	1
69	Баскетбольное упражнение восьмерка.Игра.	1
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
71	Спуски,подъемы в гору способом елочки.	1
72	Закрепление-упражнение восьмерка.	1
73	ОРУ с гимнастическими палками,КУ бег 4*15 м	1
74	Специальные беговые упражнения.	1
75	ОРУ в движении.Закрепление техники прыжка в высоту.	1
76	Передача мяча со сменой мест.Игра.	1
77	Медленный бег до 5 мин.Прыжок в выстоу.	1
78	Зачет:прыжок в высоту.Бег 5 мин.	1
79	Закрепление передачи мяча со сменой мест.Игра.	1
80	Метание малого мяча в цель 1*1 м с 8 м	1
81	Закрепление метания мяча.Бег 5 мин.	1
82	Передача мяча из-за спины.Игра.	1
83	Зачет:прыжок с места.Метание мяча.	1
84	Зачет:метание мяча в цель.Игра.	1
85	Зачет:прыжка в длину с разбега.Бег 60 м.	1
86	Метание малого мяча на дальность 150 гр.	1
87	Закрепление технико-тактических упражнений с б/мячом.Игра.	1
88	Зачет: метание малого мяча на дальность 150 гр.Игра.	1
89	Медленный бег до 5 мин.Кроссовая подготовка.	1