

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

Рабочая программа
По физической культуре 1-4 класс

Составитель:
ФИО Холкина Е.В.
учитель физической культуры.

<p>Согласована на заседании Педагогического совета Протокол № <u>9</u> от <u>28 августа 2018г</u></p>	<p>Утверждена приказом директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» (Пр. № <u>10</u> от <u>28 сентября 2018г</u>) М.В. Гостнова</p> 
---	--

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы	13

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование у обучающихся:

- 1) уважения и ценностного отношения к своей Родине - России; понимания своей этнокультурной и общенациональной (русской) принадлежности, сопричастности настоящему и будущему своей страны и родного края; уважения к другим народам (патриотическое воспитание);
- 2) первоначальных представлений о человеке как части общества: о правах и ответственности человека перед окружающими; об уважении и достоинстве; о своих правах и правах других людей; готовности к проявлению взаимопомощи; конструктивному общению, к совместной деятельности со взрослыми и сверстниками; о нравственно-этических нормах поведения и межличностных отношений; предпочтениях в ситуациях выбора в пользу нравственно-этических норм; позитивного опыта соблюдения правил повседневного этикета, дисциплины в образовательной организации; проявления сопереживания, доброжелательности, толерантности, неприятия любых форм поведения, направленного на причинение физического, и морального вреда другим людям (духовно-нравственное воспитание);
- 3) позитивного опыта участия в творческой деятельности, интереса обучающихся к произведениям искусства и литературы, построенным на принципах нравственности и гуманизма, уважительного отношения и интереса к культурным традициям и творчеству своего и других народов (эстетическое воспитание);
- 4) понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества; познавательных интересов, позитивного опыта познавательной деятельности, умения организовывать самостоятельное познание окружающего мира (формирование первоначальных представлений о научной картине мира);
- 5) готовности соблюдать правила безопасного поведения в окружающей образовательной, социальной и информационной средах, бережного, отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию; понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни);
- 6) понимания ценности труда в жизни человека и общества; уважения к труду и людям труда, бережного отношения к результатам труда; навыков самообслуживания; понимания важности добросовестного и творческого труда; интереса к различным профессиям (трудовое воспитание);
- 7) первоначальных представлений о ценности жизни на Земле и необходимости

сохранения живой планеты; бережного отношения к природе; основах экологической культуры; нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред природе, жестокому обращению с животными (экологическое воспитание).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение познавательными универсальными учебными действиями:

использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта;

проводить по предложенному плану опыт/небольшое простое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта;

устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации; классифицировать изучаемые объекты;

использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов;

осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного);

2) овладение регулятивными учебными действиями:

понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;

планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;

контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;

оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;

устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;

3) овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:

осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля - определять тему, главную мысль, назначение текста (в пределах изученного);

использовать языковые средства, соответствующие учебной познавательной задаче, ситуации повседневного общения;

участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументированно высказывать свое мнение);

осознанно строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание; составлять устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование) на темы, доступные младшему школьнику;

готовить небольшие публичные выступления;

соблюдать правила межличностного общения при использовании персональных электронных устройств;

4) овладение умениями работать с информацией:

выбирать источник для получения информации (учебник, цифровые электронные средства, справочники, словари различного типа, Интернет);

анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

использовать схемы, таблицы для представления информации;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет;

5) овладение умениями участвовать в совместной деятельности:

понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;

распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;

проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически

активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;

2) формирование умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;

3) обогащение двигательного опыта и формирование умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, приемов базовых видов спорта, подвижных игр и элементов спортивных игр, направленного воспитания физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей;

4) формирование навыка оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;

5) формирование позитивного отношения к физической культуре и здоровому, физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания.

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

3. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

4. Физические упражнения, их влияние на организм

5. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

6. Физическая культура как часть общей культуры личности.

7. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

9. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

10. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

11. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.

12. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

1. Составление режима дня.

2. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики
3. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз
4. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища
5. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.
6. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
7. Измерение длины и массы тела.
8. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.
9. Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.
10. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
11. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
12. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.
13. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
14. Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег, ходьба, прыжки, метание

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Овладение ловлей и передачей мяча.

Игры с мячом, инвентарь, оборудование, организация, элементы техники мини-баскетбола, правила поведения и безопасность.

Стойки и перемещения, повороты, остановки.

Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Требования к уровню подготовки

Знать/понимать: правила игр, основные приёмы, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. Правила поведения на уроках мини-баскетбола, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в мини-баскетбол, основные приёмы и тактические действия в игре.

Уметь: выполнять ловлю и передачи мяча, элементы ведения мяча, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, основы строевой подготовки, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.

Выполнять различные техники ведения баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча в парах, броски мяча одной и двумя руками в парах и в кольцо, штрафной бросок

с 1 метра, метание мяча в цель, комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.

Уметь играть и ориентироваться в подвижных играх: «Воробьи – вороны», «Салки», «Перестрелка», «Мяч капитану», «Мяч в корзину»(мини- баскетбол)и.т.д.

Подвижные игры: Обучение играм: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Салки – пятнашки», «Метко в цель», «Прыгающие воробышки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Воробьи - вороны», «Третий - лишний», «Кто дальше бросит», «Шишки- жёлуди- орехи», «День- ночь», Игра «Волки во рву», «Удочка-рыболов», «Кто- это», «Ассоциация», «У медведя – во бору», «Волки во рву», «Шишки – жёлуди – орехи», «Кто дальше бросит», «Вышибала».

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Школа мяча », «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч».

Игры-эстафеты с ведением мяча, с предметами.

Игра «Перестрелка».

Игры на открытом воздухе: обучение играм:

«Самокаты», «Буксир на санях», «Салки с мячом», «Перебежки под обстрелом», «Снежный тир», «Осада крепости», «Два Мороза», «Перестрелка».

Эстафеты: «Гонки на санях», «Биатлон»

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры (с элементами волейбола.)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Овладение ловлей и передачей мяча. Игра в пионербол.

Игры с мячом, инвентарь, оборудование, организация, элементы техники мини-баскетбола, правила поведения и безопасность.

Стойки и перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Школа мяча. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

ГИМНАСТИКА

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Скользкий шаг, перемещения на лыжах до 1,2 км.

Виды лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, переступания, повороты, спуски и подъёмы, торможения («плугом»), лыжные гонки до 1-2 км.

Требования к уровню подготовки

Знать: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Уметь: упражнения специальной физической и технической подготовки, правильно распределять силы на дистанции, анализировать результаты, устранять ошибки техники передвижений.

Применять: для самостоятельных занятий, досуговой деятельности, соревновательной деятельности.

Практические тесты

Уровень физической подготовки для учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст-лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	Средний	высокий	Низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2 7,0-6,0	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4 7,2-6,2	5,8 и менее
		8	7,1	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,6
		9	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3
		10	6,6		5,0	6,6		5,2
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,1	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,3-9,7 10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135 125-145	155 и более	129 и менее	110-130 125-140	150 и более
		8	110	130-150	165	100	135-150	155
		9	120	140-160	175	110	140-155	160
		10	130		155	120		170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900 800-950	1100 и более	500 и менее	600-800 650-850	900 и более
		8	750	850-	1150	550	700-900	950
		9	800	1000	1200	600	750-950	1000
		10	850	900 - 1050	1250	650		1050

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	7-10	11,5 и более
		8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		9	1	4-6	7,5	2	6-9	13,0
		10	2		8,5	3		14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			
		8	1	2-3				
		9	1	3-4	4			
		10	1	3-4	5			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (110) (девочки)	7				2	4-8	12 и выше
		8				3	6-10	14
		9				3	7-11	16
		10				4	8-13	18

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

В силу особенностей осуществления образовательной деятельности в определённом классном коллективе, связанных с разным уровнем подготовки учащихся, учитель имеет право на перераспределение количества часов при изучении темы по учебному предмету.

№п/п.	Элементы раздела	Кол-во часов			
		1кл	2кл	3кл	4кл
1.	Знания о физической культуре	5	4	2	4
2.	Способы физкультурной деятельности	4	4	4	5
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3
4.	Гимнастика	21	24	25	25
5.	Лёгкая атлетика	25	26	23	23
6.	Лыжная подготовка	12	14	14	14
7.	Подвижные игры	29	27	28	28
	Всего часов	99	102	102	102

1 класс (99ч)

№ п/п	1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)	Количество часов
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
3	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	1
4	Физические упражнения, их влияние на организм	1
5	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	1
	2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)	
1	Составление режима дня.	1
2	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	1
3	Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз	1
4	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
	3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)	
	3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)	
1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,	1

	физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
3	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
	3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (25ч)	
	Беговая подготовка (14ч)	
	Ходьба и бег (7ч)	
1	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.	1
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.	1
3	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
4	Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.	1
5	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
6	Равномерный, медленный бег до 5 минут.	1
7	Преодоление препятствий.	
	Прыжковая подготовка (3ч)	1
1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
	Броски малого мяча (3ч)	1
1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
3	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Подвижные игры (18ч)	
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
3-4	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
5-6	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2
7-8	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2
9-10	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2
11-12	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	2

	Развитие скоростно-силовых способностей	
13-14	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2
15-16	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2
17-18	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	<i>Гимнастика (21ч)</i>	
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
2	Кувырки вперед, назад в группировке.	1
3	Кувырки вперед. Упражнения на гибкость.	1
4	Кувырки назад. Упражнения на гибкость.	1
5	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках – мальчики, кувырок назад в полушпагат – девочки.	1
6	Мост из положения лежа, стоя. Упражнения ОФП.	1
7	Кувырки вперед, назад, слитно.	1
8	Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
9	Техника опорного прыжка через козла.	
10	Опорные прыжки через козла.	1
11	Подъем туловища за 60 секунд. Подтягивание на перекладине.	1
12	Сочетание упражнений на перекладине (мальчики), бревне (девочки).	1
13	Прыжки на скакалке. Упражнения ОФП.	1
14	Круговая тренировка (отжимания, приседания, скакалка, пресс, подтягивание).	1
15	Прыжки на скакалке за 1 минуту.	1
16	Силовые упражнения. Подъем прямых ног до угла 90 в висе на гимнаст. стенке.	
17	Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.	1
18	Эстафета с элементами акробатики.	1
19	ОРУ в парах. Подвижные игры.	1
20	Подвижные игры.	1
21	Комплекс динамических и статических упражнений.	
	<i>Лыжная подготовка (12час.)</i>	
1	Переноска лыж. Что мы делаем зимой, организационный урок. Надевания лыж.	1
2	Ступающий шаг без палок.	
3	Ступающий шаг с палками.	1
4	Скользкий шаг без палок.	1
5	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
6	Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости.	1
7	Подъем в гору «елочкой» и торможение падением.	1
8	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.	1
9	Согласованность движений рук и ног в попеременно двухшажном ходе.	1
10	Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе.	1
11	Оценка техники выполнения спуска в стойки устойчивости.	
12	Передвижение на лыжах до 1 км.	

Подвижные игры (11ч)		
1	Ловля мяча отскочившего от стены.	1
2	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	1
3-4	Броски мяча в корзину с места. Игра «мяч в корзину»	2
5	Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «у кого меньше мячей»	1
6-7	Игра «запрещенное движение» «борьба за мяч»	2
8	Игры: «мяч капитану» «ловишки с мячом»	1
9-10	Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по мячу катящемуся на встречу.	2
11	Удар «щечкой» по неподвижному мячу в ворота.	1
Легкая атлетика (11ч)		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
2	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1
3	Круговая, встречная эстафеты.	1
4	Бег с разного исходного положения, с разной скоростью.	1
5	Специально – беговые упражнения. Бег до 15 минут.	1
6	Техника кроссового бега. Силовой комплекс упражнений.	1
7	Кросс до 20 минут.	1
8	Челночный бег 3x10м.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Челночный бег 10x10м.	1
11	Бег 100 метров. Техника метания мяча с разбега.	1

2 класс (102ч)

№ п/п	2. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	Количество часов
1	Физическая культура как часть общей культуры личности.	1
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.	1
3	Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
4	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)		
1	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
2	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	1
3	Измерение длины и массы тела.	1
4	Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	1
4. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)		
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)		

1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	1
3	Гимнастика для глаз.	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (91ч)		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (26ч)		
Беговая подготовка (12ч)		
1	Равномерный медленный бег 8 мин.	1
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	1
4	Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).	1
5	Специальные-беговые упражнения.	1
6	Челночный бег.	1
7	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
8	Бег 1 км без учета времени.	
9	Преодоление малых препятствий.	1
10	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
11	Прыжок в длину с места.	1
12	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.	1
Подвижные игры (4ч)		
1-2	Эстафеты, подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки».	2
3-4	Эстафеты, подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».	2
Подвижные игры на основе баскетбола (13ч)		
1	Ловля и передача мяча в движении.	1
2	Броски в цель (мишень, щит, кольцо).	1
3	Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
4	Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему».	1
5	Игры «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах».	1
6	Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1
7	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
8	Ловля мяча отскочившего от стены.	1
9	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	1
10	Броски мяча в корзину с места. Игра «мяч в корзину»	1
11	Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «у кого меньше мячей»	1
12	Игра «запрещенное движение» «борьба за мяч»	1
13	Игры: «мяч капитану» «ловушки с мячом»	1
Гимнастика (24ч)		
Акробатика (9ч)		
1	Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1

2	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
3	Сед руки в стороны.	1
4	Упор присев - упор лежа - упор присев.	1
5	Стойка на лопатках.	1
6	Кувырок вперед и в сторону.	1
7	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	1
8	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	
9	Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».	1
Снарядная гимнастика (8ч)		
1	В виси спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси.	1
2	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1
3	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.	1
4	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.	1
5	Лазание по канату.	1
6	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
7	Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1
8	Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».	1
Прикладная гимнастика (7ч)		
1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
2	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1
3	Перелезание через коня, бревно.	1
4	Подтягивание в виси на высокой перекладине.	1
5	Гимнастическая полоса препятствий.	1
6	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1
7	Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».	1
Лыжная подготовка (14час.)		
1	Переноска лыж. Что мы делаем зимой, организационный урок. Надевания лыж.	1
2	Ступающий шаг без палок.	1
3	Ступающий шаг с палками.	1
4	Скользкий шаг без палок.	1
5	Скользкий шаг с палок.	1
6	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
7	Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости.	1
8	Подъем в гору «елочкой» и торможение падением.	1
9	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.	1
10	Согласованность движений рук и ног в попеременно двухшажном ходе.	1
11	Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе.	1

12	Оценка техники выполнения спуска в стойки устойчивости.	1
13	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
14	Эстафета по 20 метров.	1
Подвижные игры (10ч)		
1	Ловля мяча отскочившего от стены.	1
2	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	1
3	Броски мяча в корзину с места. Игра «мяч в корзину»	1
4	Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «у кого меньше мячей»	1
5	Игра «запрещенное движение» «борьба за мяч»	1
6	Игры: «мяч капитану» «ловишки с мячом»	1
7-8	Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по мячу катящемуся на встречу.	2
9-10	Удар «щечкой» по неподвижному мячу в ворота.	2
Легкая атлетика (14ч)		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
2	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1
3	Круговая, встречная эстафеты.	1
4	Бег с разного исходного положения, с разной скоростью.	1
5	Челночный бег 3х10м.	1
6	Бег 100 метров.	1
7	Техника метания мяча с разбега.	1
8	Прыжки с поворотом на 180°.	1
9	Прыжок с места.	1
10	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.	1
11	Прыжок с высоты (до 40 см).	1
12	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.	1
13	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	1
14	Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»	1

3 класс (102ч)

№ п/п	3. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2ч)	Количество часов
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1
2	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)		
3	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	1
4	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
5	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1

6	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.	1
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
5. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (96ч)		
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)		
8	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
9	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
10	Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (93ч)		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24ч)		
Беговая подготовка (12ч)		
11	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1
12	Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.	1
13	Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>).	1
14	Специально-беговые упражнения. Подтягивание.	1
15	Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1
16	Бег на результат (<i>30, 60 м</i>).	1
17	Преодоление препятствий в беге.	1
18	Челночный бег.	1
19	Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость.	1
20	Выявление работающих групп мышц	1
21	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
23	Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1
Подвижные игры на основе баскетбола (7ч)		
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.	1
26	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой на месте, в движении шагом и бегом.	1
27	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
28	Броски в цель (<i>цит</i>).	1
29	Бросок двумя руками от груди.	1
30	Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1
Подвижные игры на основе волейбола (7 ч)		
31	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1
	Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».	1
32	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1
33	Передача мяча подброшенного над собой и партнером.	1
34	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1
35	Передача в парах.	1
36	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1

Гимнастика (25ч)		
Акробатика (9ч)		
37	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1
38	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
39	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
40	Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев.	1
41	2-3 кувырка вперед.	1
42	Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
43	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
44	Мост из положения лежа на спине.	1
45	Комбинация из разученных элементов	1
Снарядная гимнастика (8ч)		
46	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	1
47	Вис на согнутых руках.	1
46	Подтягивания в виси.	1
47	Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1
48	Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне(высота до 1 м). Соскок с опорой.	1
49	Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.	1
50	Лазание по канату.	1
53	Перелезание через коня.	1
54	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.	
Прикладная гимнастика (8ч)		
55	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.	1
56	Прыжки группами на длинной скакалке.	1
	Перелезание через гимнастического коня.	1
57	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками	1
58	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
59	Переноска партнера в парах.	1
60	Гимнастическая полоса препятствий.	1
61	Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».	1
Лыжная подготовка (14час.)		
62	Переноска лыж. Что мы делаем зимой, организационный урок.	1
63	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
64	Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости.	1
65	Подъем в гору «елочкой» и торможение падением.	1
66	Подъем в гору «елочкой» и торможение падением.	1
67	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.	1
68	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.	1
69	Согласованность движений рук и ног в попеременно двухшажном ходе.	1
70	Согласованность движений рук и ног в попеременно двухшажном ходе.	1

72	Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе.	1
73	Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе.	1
74	Оценка техники выполнения спуска в стойки устойчивости.	1
75	Оценка техники скользящего шага.	1
76	Передвижение на лыжах до 1км – девочки, 2км – мальчики.	1
	<i>Подвижные игры на основе футбола (7 ч)</i>	
77	Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1
78	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
79	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1
80	Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
81	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
82	Тактические действия в защите.	1
83	Игра Мини-футбол	1
	<i>Подвижные игры на основе волейбола (7 ч)</i>	
84	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1
85	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1
86	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1
87	Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	1
88	Передачи в парах через сетку.	1
89	Упражнения в перемещениях и передачи мяча.	1
90	Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	1
	<i>Легкая атлетика (12ч)</i>	
91	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
92	Круговая, встречная эстафеты.	1
93	Челночный бег 3x10м.	1
94	Бег 100 метров.	1
95	Бег 500 метров – учет.	
96	Техника метания мяча с разбега. Отжимание.	1
97	Прыжок с места.Отжимание.	1
98	Прыжок с места – учет.	
99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.	1
100	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м.	2
101	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	1
102	Соревнования, девочки – 500м, мальчики – 1000м.	

4 класс (102ч)

№ п/п	4. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	Количество часов
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1

2	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1
3	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.	1
4	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)		
5	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	1
6	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
7	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
8	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.	1
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
6. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)		
3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)		
10	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
11	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
12	Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (23ч)		
Беговая подготовка (13ч)		
13	Равномерный медленный бег 3мин.	1
14	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
15	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	1
16	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1
17	Бег с заданным темпом и скоростью.	1
18	Бег на скорость в заданном коридоре.	1
19	Бег на скорость (30 м), (60 м).	1
20	Старты из различных и.п.	1
21	Встречная эстафета.	1
22	Круговая эстафета.	1
23	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1
24	Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»»,	1
Подвижные игры на основе баскетбола (7ч)		
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
26	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.	1
27	Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.	1

28	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
29	Броски в цель (<i>щит</i>).	1
30	Бросок двумя руками от груди.	1
31	Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1
	<i>Подвижные игры на основе волейбола (7 ч)</i>	
32	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1
33	Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».	1
34	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1
35	Передача мяча подброшенного над собой и партнером.	1
36	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1
37	Передача в парах.	1
38	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1
	Гимнастика (25ч)	
	<i>Акробатика (9ч)</i>	
39	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1
40	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
41	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
42	Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев.	1
43	2-3 кувырка вперед.	1
44	Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
45	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
46	Мост из положения лежа на спине.	1
47	Комбинация из разученных элементов	1
	<i>Снарядная гимнастика (8ч)</i>	1
48	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	1
49	Вис на согнутых руках.	1
50	Подтягивания в вися.	1
51	Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1
52	Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне(<i>высота до 1 м</i>). Соскок с опорой.	1
53	Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.	1
54	Лазание по канату.	1
55	Перелезание через коня.	1
56	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь.	
	<i>Прикладная гимнастика (8ч)</i>	
57	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.	1
58	Прыжки группами на длинной скакалке.	1
59	Перелезание через гимнастического коня.	1
60	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками	1

61	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
62	Переноска партнера в парах.	1
63	Гимнастическая полоса препятствий.	1
64	Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».	1
<i>Лыжная подготовка (14час.)</i>		
65	Переноска лыж. Что мы делаем зимой, организационный урок.	1
66	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
67	Подъем в гору ступаящим шагом и спуск в позе устойчивости.	1
68	Подъем в гору «елочкой» и торможение падением.	1
69	Подъем в гору «елочкой» и торможение падением.	1
70	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.	1
71	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.	1
72	Согласованность движений рук и ног в попеременно двухшажном ходе.	1
73	Согласованность движений рук и ног в попеременно двухшажном ходе.	1
74	Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе.	1
5	Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе.	1
76	Оценка техники выполнения спуска в стойки устойчивости.	1
77	Оценка техники скользящего шага.	1
78	Передвижение на лыжах до 1км – девочки, 2км – мальчики.	1
<i>Подвижные игры на основе футбола (7 ч)</i>		
79	Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1
80	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
81	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1
82	Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
83	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
84	Тактические действия в защите.	1
85	Игра Мини-футбол	1
<i>Подвижные игры на основе волейбола (7 ч)</i>		
86	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1
87	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1
88	Передача мяча, брошенного партнером через сетку.	1
89	Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	1
90	Передачи в парах через сетку.	1
91	Упражнения в перемещениях и передачи мяча.	1
92	Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	1
<i>Легкая атлетика (10ч)</i>		
93	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
94	Круговая, встречная эстафеты.	1
95	Бег с разного исходного положения, с разной скоростью.	1
96	Челночный бег 3x10м.	1
97	Бег 100 метров.	1
98	Техника метания мяча с разбега.	1
99	Прыжок с места. Отжимание.	1
100	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.	1
101	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель	1

	цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м.	
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	1