



Приложение № 2.12 к АООП НОО (вариант 7.1)
утверждено приказом по МБОУ
от 18.02.2018 г. № 25-2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(предметная область «Физическая культура»)

1-4 классы

**Раздел 1.
Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные и метапредметные результаты

Требования к личностным и метапредметным результатам в соответствии с ФГОС НОО-ОВЗ	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p align="center">Личностные результаты</p> <p>(готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности)</p> <p>1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;</p> <p>2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;</p> <p>3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p align="center">Личностные результаты</p> <p><u>У выпускника будут сформированы:</u> внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности; мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к самооценке; установка на здоровый образ жизни.</p>
<p align="center">Метапредметные результаты</p> <p>(освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу</p>	<p align="center">Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные УУД:</p>

<p>умения учиться, и межпредметными понятиями)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов 	<p>Выпускник научится: принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</p> <p>Познавательные УУД: Выпускник научится: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; строить сообщения в устной форме.</p> <p>Коммуникативные УУД: Выпускник научится: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной спортивной деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.</p>
--	--

<p>сторон и сотрудничества;</p> <p>14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</p> <p>16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.</p>	
--	--

Предметные результаты

Требования к предметным результатам в соответствии с ФГОС НОО	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p align="center">Физическая культура</p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>1 класс</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья; соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <p>выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>2 класс</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <p>характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время</p>

занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) с помощью ростомера и весов в спортивном зале.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

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

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы) – проводить пульсометрию;

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации на территории МБОУ), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Коррекционный характер реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» выражается в том, что в содержательную линию «Физическое совершенствование» включены *профилактические и коррекционные упражнения* в качестве обязательного компонента каждого урока.

В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие *коррекционные задачи*:

обеспечивать профилактику заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания;

формировать тонкие движения пальцев рук;

развивать у обучающихся с ЗПР умений согласовывать движения различных частей тела;

обеспечить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре.

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

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и возникновения первых соревнований.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок:

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

Профилактические и коррекционные упражнения:

для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника;

для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; сдавливание стопами резинового мяча; катание палки подошвами; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями;

для развития координации движений: подготовительные упражнения при обучении согласованной ходьбе, бегу, лазанью; поднимание на два счета правой согнутой ноги с одновременным выносом левой руки вперед до касания колена; то же самое - на каждый счет; то же самое - с одним шагом вперед;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе;

для формирования тонких движений пальцев рук комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «Этот пальчик», «Ну-ка, братцы, за работу!», «По грибы», «Апельсин», «Замок», «Цветок», «Зайцы» и др.

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.

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

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

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

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Направо!», «Налево!» переступанием; перестроение из одной шеренги в две; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом». Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем.

Акробатические упражнения. Из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3х10м., финиширование.

Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180° и 360°; прыжок в высоту с прямого разбега.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

На материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости.

Профилактические и коррекционные упражнения:

для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника;

для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; сдавливание стопами резинового мяча; катание палки подошвами; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями;

для развития координации движений: подготовительные упражнения при обучении согласованной ходьбе, бегу, лазанью; поднимание на два счета правой согнутой ноги с одновременным выносом левой руки вперед до касания колена; то же самое - на каждый счет; то же самое - с одним шагом вперед;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе;

для формирования тонких движений пальцев рук комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «Этот пальчик», «Ну-ка, братцы, за работу!», «По грибы», «Апельсин», «Замок», «Цветок», «Зайцы» и др.

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре.

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

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

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

Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Определение правильности осанки. Водные закаляющие процедуры (обливание под душем). Комплексы общеразвивающих упражнений

для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Лазанье по канату в два и три приема (теория).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки (гимнастическом бревне).

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верха, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Профилактические и коррекционные упражнения:

для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу;

для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате);

для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременно отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднятие рук через стороны вверх - вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, - выдох с произнесением звука *шш-шш-шш*; из положения сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону, назад с поворотом туловища в ту же сторону - вдох, возвращение в исходное положение - продолжительный выдох; то же в левую сторону;

для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры.

Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Оказание первой помощи при легких травмах.

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

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

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, в четыре, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок через гимнастического «козла» - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув

ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

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

Метание: метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки.

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

Подвижные игры, элементы спортивных игр.

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

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

На материале лыжной подготовки: «Куда укатиться за два шага», «Круговая лапта».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Профилактические и коррекционные упражнения:

для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на пояс, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево;

для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднимание согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад - вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука *оо-оо-оо*; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице - вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх - продолжительный выдох с произнесением звуков *ф-рр-ф-рр*; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе;

для формирования тонких движений пальцев рук: любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Раздел 3.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (99 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре.		1
1	Вводный инструктаж по Т.Б. №№ 36,37 на уроках по легкой атлетике, спортивным играм.	1
Легкая атлетика		8
2	Игра – сказка «Понятие о физической культуре»	1
3	Техника бега на 30 м с высокого старта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
4	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения.	1
5	Игра – путешествие «Гуси-лебеди» с использованием техники челночного бега	1
6	Челночный бег 3х10м, с кубиками.	1
7	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1
8	Русские народные подвижные игры на воздухе	1
9	Техника прыжка в длину с места.	1
Подвижные и спортивные игры		2
10	Баскетбольные упражнения: ведение, ловля и передача мяча.	1
11	Спортивный калейдоскоп «Передача мяча в тоннеле» с использованием ведения, бросков и ловли мяча	1
Знания о физической культуре		1
12	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека.	1
Легкая атлетика		6
13	Комплекс ОРУ, направленный на развитие внимания и координации движений.	1
14	Спортивный марафон	1
15	Техника метания мяча на дальность.	1
16	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1
17	Прыжки и их разновидности.	1
18	Игра «Два Мороза» с использованием прыжков и их разновидностей	1
Знания о физической культуре		1
19	Режим дня и личная гигиена человека.	1

Подвижные и спортивные игры		1
20	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
Легкая атлетика		1
21	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.	1
Знания о физической культуре		3
22	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения.	1
23	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
24	Игра – путешествие «История развития физической культуры и возникновения первых соревнований»	1
Легкая атлетика		2
25	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	1
26	Русская народная подвижная игра «Лапта»	1
Знания о физической культуре		1
27	Инструктаж по Т.Б. № 35 на уроках по гимнастике.	1
Гимнастика с элементами акробатики		6
28	Игра-путешествие «Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека»	1
29	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
30	Техника выполнения перекатов. Комплекс физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
31	Спортивный калейдоскоп	1
32	Кувырок вперед.	1
33	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги.	1
Знания о физической культуре		1
34	Игра «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств»	1
Гимнастика с элементами акробатики		11
35	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя.	1
36	Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.	1
37	Игра-путешествие «Джунгли зовут»	1
38	Основные виды гимнастических стоек, седов, приседов.	1
39	Лазание и перелезание по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	1
40	Спортивный калейдоскоп	1
41	Лазание и перелезание по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	1
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1

43	Игра-путешествие «Быстрее, выше, сильнее»	1
44	Полоса препятствий (усложненный вариант).	1
45	Прыжковые упражнения.	1
Знания о физической культуре		1
46	Игра «Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека» [АДФ]	1
Гимнастика с элементами акробатики		2
47	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1
48	Русская народная игра «Лапта»	1
Знания о физической культуре		1
49	Повторный инструктаж по Т.Б. № 34 на уроках по лыжной подготовке.	1
Лыжная подготовка		18
50	Основная стойка лыжника.	1
51	Техника поворота переступанием вокруг носков лыж.	1
52	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж.	1
53	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1
54	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1
55	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	1
56	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	1
57	Техника торможения падением на лыжах.	1
58	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1
59	Техника торможения палками на лыжах.	1
60	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1
61	Техника спуска в основной стойке на лыжах с палками.	1
62	Техника подъема ступающим шагом на лыжах с палками.	1
63	Техника подъема лесенкой на лыжах без палок.	1
64	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1
65	Техника подъема лесенкой на лыжах с палками.	1
66	Движение змейкой на лыжах с палками.	1
67	Техника выполнения изученных лыжных ходов.	1
Подвижные и спортивные игры		7
68	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1

69	Вращение обруча.	1
70	Броски и ловля мяча в парах. Русские народные игры.	1
71	Разновидности бросков мяча одной рукой.	1
72	Броски мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».	1
73	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1
74	Броски мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».	1
Знания о физической культуре		2
75	Физкультминутки, их значение в жизни человека.	1
76	Инструктаж по Т.Б. №№ 37,36 на уроках по спортивным играм, легкой атлетике.	1
Легкая атлетика		6
77	Прыжковые упражнения: прыгивание и запрыгивание.	1
78	Прыжок в длину с места.	1
79	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
80	Броски набивного большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
81	Броски набивного большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
82	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Гимнастика для глаз.	1
Подвижные и спортивные игры		7
83	Передача и ловля волейбольного мяча.	1
84	Подача волейбольного мяча через сетку.	1
85	Передача и ловля волейбольного мяча.	1
86	Баскетбольные упражнения.	1
87	Ведение, броски и ловля баскетбольного мяча.	1
88	Баскетбольные упражнения.	1
89	Техника ведения, бросок и ловля баскетбольного мяча.	1
Легкая атлетика		4
90	Метание мяча на дальность.	1
91	Челночный бег 3 x 10м.	1
92	Метание мяча на дальность.	1
93	Упражнение на выносливость – шестиминутный бег.	1
Знания о физической культуре		1
94	Комплексное тестирование.	1

Легкая атлетика		2
95	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1
96	Бег на скорость на 30м.	1
Подвижные и спортивные игры		3
97	Основы правил игры в футбол.	1
98	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
99	Подвижные игры разных народов.	1
Итого:		99

2 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре		1
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. №№ 36, 37, 35 на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике. Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений.	1
Легкая атлетика		3
2.	Бег на 30м с высокого старта.	1
3.	Техника высокого старта с последующим ускорением.	1
4.	Техника челночного бега 3x10м. с кубиками.	1
Знания о физической культуре		1
5.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1
Легкая атлетика		5
6.	Метание мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
7.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
8.	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1
9.	Бег 1000м. с учетом результатов.	1
10.	Прыжок в длину с места.	1
Подвижные и спортивные игры		3
11.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1
12.	Ведение футбольного мяча на месте и в движении.	1

13.	Спортивная игра футбол.	1
Легкая атлетика		2
14.	Шестиминутный бег.	1
15.	Техника броска мяча в горизонтальную цель.	1
Подвижные и спортивные игры		3
16.	Подвижная игра «Осада города».	1
17.	Подвижные игры по выбору обучающихся.	1
18.	Ведение и передача баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
Гимнастика с элементами акробатики		3
19.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	1
20.	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	1
21.	Выполнение упражнений с мячами в парах.	1
Знания о физической культуре		1
22.	Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.	1
Гимнастика с элементами акробатики		3
23.	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1
24.	Техника выполнения наклона вперед из положения стоя.	1
25.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
Подвижные и спортивные игры		1
26.	Подвижные игры. Эстафеты.	1
Знания о физической культуре		2
27.	Инструктаж по Т.Б. № 35 на уроках по гимнастике.	1
28.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
Гимнастика с элементами акробатики		15
29.	Лазание по гимнастической стенке.	1
30.	Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
31.	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове».	1
32.	Упражнения на развитие гибкости: стойка на лопатках, согнув ноги.	1
33.	Упражнения на развитие гибкости: стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1

34.	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1
35.	Кувырок вперед в группировке.	1
36.	Акробатические комбинации.	1
37.	Кувырок вперед в группировке.	1
38.	Акробатические комбинации.	1
39.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1
40.	Вис стоя спереди, сзади на гимнастической перекладине.	1
41.	Вис завесом одной и вис завесом двумя ногами.	1
42.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
43.	Прыжки со скакалкой.	1
Подвижные и спортивные игры		1
44.	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	1
Гимнастика с элементами акробатики		2
45.	Прыжки со скакалкой.	1
46.	Прыжки с поворотом на 180° и 360°.	1
Знания о физической культуре		1
47.	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
Подвижные и спортивные игры		1
48.	Подвижные игры.	1
Знания о физической культуре		1
49.	Повторный инструктаж по Т.Б. № 34 на уроках по лыжной подготовке.	1
Лыжная подготовка		21
50.	Техника поворота переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1
51.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
52.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах.	1
53.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	1
54.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1
55.	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.	1
56.	Техника спуска в основной стойке на лыжах с палками.	1

57.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	1
58.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах.	1
59.	Передвижение на лыжах с палками одновременным двухшажным ходом.	1
60.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах.	1
61.	Торможение «плугом» на лыжах.	1
62.	Техника спуска в основной стойке на лыжах с палками.	1
63.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1
64.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
65.	Торможение «плугом» на лыжах.	1
66.	Движение на лыжах с палками «змейкой».	1
67.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1
68.	Техника спуска в низкой стойке на лыжах с палками.	1
69.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах.	1
70.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1
Знания о физической культуре		1
71.	История появления мяча, упражнений и игр с мячом.	1
Легкая атлетика		2
72.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
73.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя.	1
Знания о физической культуре		1
74.	История зарождения древних Олимпийских игр.	1
Подвижные и спортивные игры		3
75.	Подвижные.	1
76.	Подвижные и спортивные игры.	1
77.	Подвижные игры. Эстафеты.	1
Знания о физической культуре		1
78.	Измерение длины и массы тела.	1
Знания о физической культуре		1
79.	Инструктаж по Т.Б. №№ 36,37 на уроках по спортивным играм, легкой атлетике.	1

Подвижные и спортивные игры		4
80.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1
81.	Баскетбольные упражнения: передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
82.	Выполнение упражнений с мячами в парах.	1
83.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
Легкая атлетика		6
84.	Прыжок в длину с места.	1
85.	Броски набивного мяча (1кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.	1
86.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
87.	Броски набивного мяча (1кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.	1
88.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
89.	Броски набивного мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	1
Подвижные и спортивные игры		2
90.	Волейбольные упражнения: подбрасывание мяча на заданную высоту.	1
91.	Волейбольные упражнения: прямая подача мяча способом снизу; подача мяча способом сбоку.	1
Легкая атлетика		2
92.	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1
93.	Низкий старт с последующим ускорением.	1
Знания о физической культуре		1
94.	Комплексное тестирование.	1
Легкая атлетика		5
95.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1
96.	Челночный бег 3 x 10 м.	1
97.	Бег на 30м с высокого старта.	1
98.	Метание мяча из-за головы на дальность.	1
99.	Бег на 1000 м	1
Подвижные и спортивные игры		3
100.	Спортивная игра футбол.	1
101.	Техника преодоления полосы препятствий.	1

102.	Подвижные и спортивные игры.	1
Итого:		102

3 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре.		1
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. №№ 36, 37, 35 на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике.	1
Легкая атлетика		1
2.	Бег на 30м с высокого старта. Значение разминки.	1
Подвижные и спортивные игры		1
3.	Правила и особенности игры в футбол (специальные передвижения футболиста с мячом и без мяча).	1
Легкая атлетика		1
4.	Техника челночного бега 3x10 м. с кубиками с высокого старта.	1
Знания о физической культуре		1
5.	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.	1
Легкая атлетика		6
6.	Прыжок в длину с места.	1
7.	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	1
8.	Метание мяча на дальность.	1
9.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1
10.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
11.	Шестиминутный бег.	1
Подвижные и спортивные игры		3
12.	Подвижные игры с мячом «Перестрелка», «Подвижная цель».	1
13.	Элементы футбола в подвижных играх.	1
14.	Искусство владения мячом. Графическая запись физических упражнений.	1
Легкая атлетика		4
15.	Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.	1
16.	Бег на 1000м.	1
17.	Упражнения на уравнивание предметов.	1
18.	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1
Знания о физической культуре		1
19.	Развитие физической культуры у народов Древней Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью.	1

Подвижные и спортивные игры		3
20.	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1
21.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
22.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
Подвижные и спортивные игры		3
23.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком с двух шагов.	1
24.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой» правой и левой руками.	1
25.	Ведение и передача баскетбольного мяча на месте и в движении змейкой между стоек.	1
Знания о физической культуре		2
26.	Инструктаж по Т. Б. № 35 на уроках по гимнастике.	1
27.	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные.	1
Гимнастика с элементами акробатики		9
28.	Лазание по гимнастической стенке.	1
29.	Передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки.	1
30.	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	1
31.	Упражнения на развитие гибкости: «мост», из положения лежа на спине; стойка на лопатках.	1
32.	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	1
33.	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.	1
34.	Лазанье по канату в два и три приема.	1
35.	Прыжки со скакалкой с изменяющейся скоростью ее вращения.	1
36.	Лазание по гимнастической стенке, спиной к опоре.	1
Знания о физической культуре		1
37.	Определение правильности осанки.	1
Гимнастика с элементами акробатики		9
38.	Кувырок вперед в группировке.	1
39.	Кувырок назад из упора присев в упор присев.	1
40.	Акробатические комбинации.	1
41.	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз разными способами.	1
42.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.	1
43.	Передвижение по рейке гимнастической скамейки разными способами, с поворотами.	1
44.	Лазание по гимнастической стенке, спиной к опоре.	1
45.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1
46.	Лазанье по канату в два и три приема.	1
Знания о физической культуре		1
47.	Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ).	1

Подвижные и спортивные игры		1
48.	Преодоление полосы препятствий.	1
Знания о физической культуре		1
49.	Повторный инструктаж по Т.Б. № 34 на уроках по лыжной подготовке.	1
Лыжная подготовка		14
50.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
51.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах без палок. Техника спуска в низкой стойке на лыжах без палок.	1
52.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1
53.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
54.	Техника спуска в низкой стойке на лыжах с палками. Подъем на склон «лесенкой» на лыжах с палками.	1
55.	Техника поворота переступанием в конце спуска.	1
56.	Техника одновременного двухшажного хода.	1
57.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	1
58.	Техника спуска в низкой стойке на лыжах с палками. Подъем на склон «лесенкой» на лыжах с палками.	1
59.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	1
60.	Техника поворота переступанием в конце спуска.	1
61.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	1
62.	Техника спуска в основной и низкой стойке на лыжах с палками. Подъем на склон «елочкой» на лыжах с палками. Торможение «плугом».	1
63.	Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет».	1
Знания о физической культуре		1
64.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
Лыжная подготовка		7
65.	Торможение «плугом».	1
66.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
67.	Прохождение дистанции 1000метров на лыжах на время.	1
68.	Техника спуска в низкой стойке на лыжах с палками. Подъем на склон «елочкой» на лыжах с палками.	1
69.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
70.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1
71.	Техника выполнения изученных лыжных ходов.	1
Легкая атлетика		2
72.	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
73.	Броски набивного мяча весом 1кг способом снизу из положения стоя.	1
Знания о физической культуре		1
74.	История зарождения Олимпийских игр.	1
Легкая атлетика		3

75.	Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы из положения сидя.	1
76.	Броски набивного мяча весом 1кг снизу из положения стоя.	1
77.	Метание малого мяча из-за головы на дальность.	1
Подвижные и спортивные игры		1
78.	Подвижные и спортивные игры.	1
Знания о физической культуре		2
79.	Ознакомление с содержанием занятий в IV четверти. Инструктаж по Т.Б. № 37, 36 на уроках по спортивным играм, легкой атлетике.	1
80.	Современные Олимпийские игры.	1
Подвижные и спортивные игры		4
81.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении: по прямой, по дуге, «змейкой», с обводкой стоек.	1
82.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди: в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	1
83.	Техника броска баскетбольного мяча в кольцо с расстояния 6 - 8м.	1
84.	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	1
Легкая атлетика		6
85.	Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
86.	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.	1
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
88.	Метание малого мяча с места из-за головы в вертикальную цель.	1
89.	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
90.	Метание малого мяча с места из-за головы в вертикальную цель.	1
Подвижные и спортивные игры		6
91.	Волейбольные упражнения: прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
92.	Волейбольные упражнения: передача мяча сверху двумя руками.	1
93.	Волейбольные упражнения: прямая нижняя подача.	1
94.	Правила простейших соревнований.	1
95.	Спортивная игра футбол: удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.	1
Знания о физической культуре		2
96.	Комплексное тестирование.	1
97.	Роль и значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.	1
Легкая атлетика		3
98.	Высокий старт.	1
99.	Бег на 30м с максимальной скоростью с высокого старта.	1
100.	Бега на 1000м.	1
Подвижные и спортивные игры		2
101.	Спортивная игра футбол: передача мяча партнёру и остановка катящегося мяча.	1

102.	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	1
Итого:		102

4 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре		1 час.
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. №№ 36, 37, 35 на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1
Легкая атлетика		6
2.	Бег на 30м с высокого старта.	1
3.	Строевые упражнения: элементы фигурной маршировки передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	1
4.	Челночный бег 3 x 10м с высокого старта.	1
5.	Метание мяча на дальность.	1
6.	Прыжок в длину с места.	1
7.	Бег на средние дистанции.	1
Знания о физической культуре		1
8.	Регулирование физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по показателям ЧСС.	1
Подвижные и спортивные игры		2
9.	Правила и особенности спортивной игры футбол.	1
10.	Командные действия в спортивной игре футбол.	1
Легкая атлетика		3
11.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
12.	Прыжки через длинную скакалку в тройках.	1
13.	Бег на 1000м.	1
Подвижные и спортивные игры		5
14.	Подвижная игра пионербол.	1
15.	Знакомство с фитболами.	1
16.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
17.	Прыжки на фитболах.	1
18.	Ведение и передачи баскетбольного мяча в парах.	1
Знания о физической культуре		1
19.	Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.	1
Гимнастика с элементами акробатики		5

20.	Акробатические элементы и комбинации.	1
21.	Кувырок назад.	1
22.	Техника подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1
23.	Техника наклона вперед из положения стоя.	1
24.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
Знания о физической культуре		1
25.	Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры.	1
Подвижные и спортивные игры		1
26.	Подвижные и спортивные игры.	1
Знания о физической культуре		1
27.	Инструктаж по Т.Б. № 35 на уроках по гимнастике.	1
Гимнастика с элементами акробатики		4
28.	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1
29.	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1
30.	Перекаты, кувырок вперед. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1
31.	Игровые упражнения с кувырками.	1
Знания о физической культуре		1
32.	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	1
Гимнастика с элементами акробатики		13
33.	Кувырок вперед. Упражнения с обручами.	1
34.	Кувырок назад. Вращение обруча.	1
35.	Акробатические элементы: «мост», из положения лежа на спине; стойка на лопатках.	1
36.	Акробатические комбинации и правила их составления.	1
37.	Усложненные кувырки вперед. Акробатические комбинации.	1
38.	Акробатические элементы: «мост», из положения лежа на спине; стойка на лопатках.	1
39.	Акробатические комбинации.	1
40.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	1
41.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: переворот толчком двумя из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	1
42.	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	1
43.	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка.	1
44.	Техника выполнения опорного прыжка.	1
45.	Опорный прыжок с разбега.	1
Подвижные и спортивные игры		3

46.	Подвижные игры разных народов.	1
47.	Подвижные игры с мячом.	1
48.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
Знания о физической культуре		1
49.	Повторный инструктаж по Т.Б. №№ 34, 37 на уроках по лыжной подготовке, спортивным играм.	1
Лыжная подготовка		12
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
51.	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1
52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1
53.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1
54.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1
55.	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	1
56.	Подъемы и спуски с палками на лыжах.	1
57.	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1
58.	Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет».	1
59.	Подвижная игра на лыжах.	1
60.	Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой».	1
61.	Прохождение дистанции 1000метров на лыжах на время.	1
Знания о физической культуре		1
62.	Развитие физической культуры в России.	1
Лыжная подготовка		12
63.	Поворот переступанием в движении в конце спуска.	1
64.	Подъем «лесенкой». Спуск в высокой стойке.	1
65.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1
66.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1
67.	Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. Техника торможения плугом, полуплугом.	1
68.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1
69.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1
70.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1
71.	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	1
72.	Техника торможения плугом, полуплугом.	1
73.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1
74.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1
Подвижные и спортивные игры		4
75.	Ведение и передачи мяча. Действия защитника против нападающего.	1

76.	Способы регулирования физической нагрузки.	1
77.	Броски мяча в кольцо. Зонная защита.	1
78.	Ведение и передачи мяча. Броски мяча в кольцо.	1
Знания о физической культуре		1
79.	Инструктаж по Т.Б. № 36, 37 на уроках по легкой атлетике, спортивным играм.	1
Легкая атлетика		3
80.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1
81.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
82.	Техника выполнения разбега в прыжках в высоту.	1
Подвижные и спортивные игры		9
83.	Броски мяча в кольцо. Действия нападающих против защитника.	1
84.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и броска в корзину.	1
85.	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол.	1
86.	Баскетбол: ведение и передачи мяча. Действия защитника против нападающего.	1
87.	Броски мяча в кольцо. Действия нападающих против защитника.	1
88.	Броски мяча в кольцо. Зонная защита.	1
89.	Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).	1
90.	Волейбол: передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед.	1
91.	Волейбол: передача мяча с собственным подбрасыванием в парах на месте и в движении правым (левым) боком.	1
Легкая атлетика		6
92.	Техника выполнения высокого старта.	1
93.	Техника выполнения низкого старта.	1
94.	Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	1
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
Знания о физической культуре		1
96.	Комплексное тестирование.	1
Легкая атлетика		1
97.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
Знания о физической культуре		1
98.	Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине», «кроль на груди».	1
Подвижные и спортивные игры		4
99.	Подвижные игры разных народов.	1
100.	Спортивная игра футбол: эстафеты с передачей мяча партнеру, эстафеты с ведением мяча, «гонка мяча по кругу», «Свободное место».	1
101.	Спортивная игра футбол.	1

102.	Подвижные и спортивные игры.	1
	Итого:	102