ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им. А.И.Кузнецова с. Курумоч. Самарская область с. Курумоч,пр Ленина, дом 1

Рассмотрено на заседании педагогического совета ГБОУ СОШ с. Курумоч протокол № 1 от «31» августа 2018 г.	«Согласовано» Бабичева Е.А. зам. директора по УР «31» августа 2018 г.	«Утверждаю» директор ГБОУ СОШ с. Курумоч Приказ № 64 – од от 01.09.2018 _____ Каширин И.К.

Рабочая программа

по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для ___1-4____ классов

2018 год

Рабочая программа ГБОУ СОШ с.Курумоч на уровне начального общего образования (1-4 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 в редакции приказов от 31.12.2015 г.), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ с Курумоч.

В Учебном плане ГБОУ СОШ с. Курумоч на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 2 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 3 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 4 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне начального общего образования - 405 час.

Согласно пункта 10.10 СанПиН 2.4.2.2821- 10 «В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

- в сентябре, октябре - 3 урока по 35 минут каждый;
- в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый;
- январь - май - по 4 урока по 40 минут каждый;
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут». В связи с этим программа в 1-х классах по физической культуре корректируется исходя из 25 учебных недель.

1. Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

2. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,

упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100

г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
I	**Знания о физической культуре**	**6 ч.**

1.	Вводный урок. Инструктаж по Т.Б.	1 ч.
2.	Ходьба в колонне по одному, по два. Игра: «Пустое место».	1 ч.
3.	Ходьба в колонне по одному, по два (на носках, на пятках).	1 ч.
4.	Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием бедра.	1 ч.
5.	Ходьба с изменением направления, темпа движения.	1 ч.
6.	Ходьба с изменением направления, темпа движения. Закрепление.	1 ч
	Физическое совершенствование	**69 ч.**
II	**Лёгкая атлетика**	**18 ч.**
7.	Бег 30м. Игра: «Белые медведи».	1 ч.
8.	Челночный бег. Игра: «Пятнашки».	1 ч.
9.	Комплекс утренней гимнастики.	1 ч.
10.	Строевые упражнения. Бег 30м (учёт).	1 ч.
11.	Челночный бег 3 * 10 м (учёт). Игра:«Класс! Смирно!»	1 ч.
12.	Челночный бег. Игра: «Пятнашки».	1 ч.
13.	Прыжок в длину с места. Игра: «Отгадай, чей голос».	1 ч.
14.	Полоса препятствий, силовые упражнения.	1 ч.
15.	Подтягивания в висе лёжа согнувшись.	1 ч.
16.	Кроссовая подготовка. Игра: «Белые медведи».	1 ч.
17.	Метание малого мяча с места на дальность.	1 ч.
18.	Метание малого мяча. Игра: «Метко в цель».	1 ч.
19.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра: «Метко в цель».	1 ч.

20.	Ловля и передача мяча двумя руками.	1 ч.
21.	Кроссовая подготовка, подтягивания.	1 ч.
22.	Равномерный медленный бег (3 мин.) Игра: «Прыгающие воробушки».	1 ч.
23.	Бег с ускорением от 10 до 15м. Эстафета «Смена сторон».	1 ч.
24.	Равномерный медленный бег (3 мин.) Игра: «Прыгающие воробушки».	1 ч.
III	**Гимнастика с основами акробатики**	**18 ч.**
25.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с большим мячом.	1 ч.
26.	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе.	1 ч.
27.	Освоение строевых упражнений: перестроение по звеньям.	1 ч.
28.	Размыкание на поднятые руки в стороны.	1 ч.
29.	Поворот «Направо!», «Налево!». Висы и упоры.	1 ч.
30.	Перекат из упора стоя на коленях.	1 ч.
31.	Команды: «Шагом марш!», «Класс! Смирно!».	1 ч.
32.	Строевые и ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке.	1 ч.
33.	В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1 ч.
34.	Строевые и ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке.	1 ч.
35.	Подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.	1 ч.
36.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях.	1 ч.
37.	Перелазание через гимнастическую скамейку.	1 ч.
38.	Перелазание через гимнастического коня.	1 ч.
39.	Стойка на носках, на одной ноге на полу и на гимнастической скамейке.	1 ч.
40	Шаг с прискоком, приставные шаги. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.
41.	Шаг галопа в сторону. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1 ч.
42.	Ходьба по гимнастической скамейке (перешагивание через мячи; повороты на 90°).	1 ч.
IV	**Подвижные игры**	**18 ч.**
43.	Инструктаж по Т.Б. (подвижные игры).	1 ч.
44.	Бросок мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой).	1 ч.
45.	Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1 ч.
46.	Ведение мяча, остановки. Ловля мяча на месте и в движении	1 ч.
47.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игра: «Бросай - поймай».	1 ч.
48.	Бросок мяча двумя руками стоя на месте	1 ч.

49.	Ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу).	1 ч.
50.	Работа с мячом в парах, стоя на месте и в шаге. Игра: «Школа мяча».	1 ч.
51.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игра: «Бросай - поймай».	1 ч.
52.	Футбол: удары по неподвижному мячу с места.	1 ч.
53.	Удары по мячу в движении. Остановка мяча. Игра: «Точная подача»	1 ч.
54.	Футбол: ударь внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	1 ч.
55.	Знакомство с правилами игры пионербол. Инструктаж по Т.Б.	1 ч.
56.	Подача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками.	1 ч.
57.	Приём мяча двумя руками. Передача мяча в команде.	1 ч.
58.	Передача мяча в команде. Перебрасывание через сетку.	1 ч.
59.	Игра в пионербол.	1 ч.
60.	Передача мяча в команде. Двухсторонняя игра.	1 ч.
V	**Легкая атлетика**	**15 ч.**
61.	Инструктаж по Т.Б. Бег 30м (тест).	1 ч.
62.	Челночный бег 3 * 10м (тест).	1 ч.
63.	Равномерный медленный бег (3 мин.) Игра: «Прыгающие воробушки».	1 ч.
64.	Прыжок в длину с места (тест).	1 ч.
65.	Шестиминутный бег на выносливость (тест).	1 ч.
66.	Бег с ускорением от 10 до 15м. Эстафета «Смена сторон».	1 ч.
67.	Наклон вперёд из положения сидя (тест).	1 ч.
68.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (м) (тест).	1 ч.
69.	Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (д) (тест).	1 ч.
70.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге.	1 ч.
71.	Прыжки через скакалку на месте на двух ногах. Игра: «Заяц без дома».	1 ч.
72.	Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 ч.
73.	Танцевальные упражнения. Полоса препятствий.	1 ч.
74.	Прыжки с высоты (40см) на мат. Игра: «Кузнечики».	1 ч.
75.	Заключительный урок.	1 ч.

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
I	**Лёгкая атлетика. Ходьба и бег.**	**24 ч.**
1	Правила по ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1ч
2	Ходьба и бег.	1ч
3	Сочетание ходьбы и бега.	1ч
4	Бег с ускорением.	1ч
5	Бег с высокого старта.	1ч
6	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1ч
7	Бег 30 м. с произвольного старта.	1ч
8	Челночный бег с кубиками 3х10 м.	1ч
9	Прыжок в длину с места.	1ч
10	Прыжок в длину с разбега.	1ч
11	Многоскоки.	1ч
12	Прыжки со скакалкой.	1ч
13	Метание мяча в горизонтальную цель.	1ч
14	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1ч
15	Метание мяча на дальность с места.	1ч
16	Бег по пересеченной местности.	1ч
17	Переменный бег.	1ч
18	Преодоление полосы препятствий.	1ч
19	Линейная эстафета.	1ч
20	Эстафеты с предметами.	1ч
21	Встречная эстафета.	1ч
22	Кроссовая подготовка.	1ч
23	Равномерный медленный бег (3 мин.).	1ч
24	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1ч
III	**Гимнастика с основами акробатики.**	**18 ч**
25	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1ч
26	Группировка. Перекаты в группировке.	1ч
27	Перекат вперёд из стойки на лопатках, согнув ноги.	1ч
28	Кувырок вперёд в группировке.	1ч
29	Кувырок назад в группировке.	1ч
30	Равновесие. Висы.	1ч
31	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч
32	Поднимание согнутых и прямых ног на перекладине.	1ч
33	Подтягивания на низкой и высоких перекладинах.	1ч
34	Наклон вперед из положения, сидя.	1ч
35	Подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.	1ч
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях.	1ч
37	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1ч
38	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1ч

39	Лазание и пералезание. Сгибание рук в упоре, лежа.	1ч
40	Лазание и пералезание. Подъем туловища лежа на скамейке.	1ч
41	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1ч
42	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание через мячи.	1ч
IV	**Лыжная подготовка**	**9 ч**
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Игры на улице.	1 ч
44	Беседа «Значение занятий физкультурой на свежем воздухе».	1 ч
45	Команды: «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Перенос лыж.	1 ч
46	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!»	1 ч
47	Передвижение в колонне ступающим шагом.	1 ч
48	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж	1 ч
49	Передвижение скользящим шагом	1 ч
50	Передвижение ступающим шагом.	1 ч
51	Лыжная эстафета.	1 ч
V	**Подвижные игры**	**20 ч**
52	Инструктаж по Т.Б. (подвижные игры). Игра «Пустое место».	1ч
53	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1ч
54	Ведение баскетбольного мяча в шаге.	1ч
55	Ведение баскетбольного мяча в беге.	1ч
56	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1ч
57	Игра «Вызов номера».	
58	Бросок мяча двумя руками стоя на месте.	1ч
59	Ведение баскетбольного мяча в шаге.	1ч
60	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	
61	Работа с мячом в парах, стоя на месте и в шаге.	1ч
62	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1ч
63	Прыжок в длину с места.	1ч
64	Бросок набивного мяча из положения стоя.	1ч
65	Бросок набивного мяча из положения сидя.	1ч
66	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1ч
67	Прыжки в высоту с разбега.	1ч
68	Прыжок с высоты (до 40 см).	1ч
69	Игра «Веревочка под ногами».	
70	Ловля и передача волейбольного мяча.	1ч
71	Игра: «Передал-садись!»	1ч
72	Передача волейбольного мяча в парах.	
73	Игра: «Не дай мячу упасть».	1ч
74	Работа с обручами.	1ч

75	Эстафета с обручами и мячами.	1ч
76	Игра «Попади в обруч».	
77	Метение малого мяча в цель.	1ч
78	Игры «Лисы и куры».	1ч
79	Отжимание от скамейки.	1ч
80	Поднимание туловища из положения сидя.	1ч
81	Прыжок в длину с места.	1ч
82	Наклон вперед из положения, сидя.	1ч
83	Подтягивания на низкой и высоких перекладинах.	1ч
VI	**Легкая атлетика**	**19 ч**
84	Правила по ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1ч
85	Медленный бег. Встречная эстафета.	1ч
86	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1ч
87	6-тиминутный бег на выносливость.	1ч
88	Переменный бег.	1ч
89	Высокий старт. Бег 30 метров.	1ч
90	Старты из различных исходных положений.	1ч
91	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м	1ч
92	Эстафеты. Бег 60 метров.	1ч
93	Метание мяча в вертикальную цель.	1ч
94	Метание мяча с места на дальность.	1ч
95	Прыжки через скакалку на месте.	1ч
96	Прыжки через скакалку в беге.	1ч
97	Прыжки через длинную скакалку.	1ч
98	Футбол: удар внутренней стороной стопы по мячу.	1ч
99	Футбол: остановка мяча.	1ч
100	Футбол: удары по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.	1ч
101	Игры-забавы; спортивные эстафеты.	1ч
102	Спортивный праздник.	1ч

3 класс

№ п/п	**Раздел, тема**	**Кол-во часов**
1	Понятие о физической культуре. Инструктаж по ТБ.	1ч
2	Техника выполнения высокого старта.	1ч
3	Бег с высокого старта 30 метров.	1ч
4	Основные способы передвижения человека.	1ч
5	Техника выполнения прыжка в длину с короткого разбега.	1ч
6	Прыжки в длину с места.	1ч
7	Возникновение первых соревнований.	1ч

8	Метание малого мяча с места.	1ч
9	Челночный бег с кубиками 3х10 м.	1ч
10	Зарождение олимпийских игр.	1ч
11	Учёт по метанию малого мяча.	1ч
12	Бег на 1000 м. Игра «Класс, смирно!».	1ч
13	Особенности физической культуры разных народов.	1ч
14	Многоскоки. Игра «Лягушата и цапля».	1ч
15	Полоса препятствий, силовые упражнения.	1ч
16	Связь физической культуры с традициями и обычаями народа.	1ч
17	Метание набивного мяча из положения сидя, из-за головы.	1ч
18	Техника передачи мяча снизу.	1ч
19	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1ч
20	Ловля и передача мяча в баскетболе.	1ч
21	Передача мяча от груди.	1ч
22	Развитие физической культуры в России.	1ч
23	Обучение ведению мяча.	1ч
24	Подтягивания на высокой и низкой перекладинах.	1ч
25	Физические упражнения и их влияние на человека.	1ч
26	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
27	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе.	1ч
28	Физические качества человека.	1ч
29	Кувырок вперёд в группировке.	1ч
30	Кувырок вперёд в группировке. Висы и упоры.	1ч
31	Физическое развитие человека.	1ч
32	Перекат вперёд из стойки на лопатках, согнув ноги.	1ч
33	Кувырок назад в группировке.	1ч
34	Представление о физической подготовке.	1ч
35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре и стоя на коленях.	1ч
36	Подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.	1ч
37	Физическая нагрузка, правила контроля за ней.	1ч
38	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1ч
39	Акробатическое упражнение «мост».	1ч
40	Режим дня и его планирование.	1ч
41	Кувырок назад. Упражнение «мост».	1ч
42	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1ч
43	Утренняя зарядка, правила её составления и	1ч

	выполнения.	
44	Требования к организации учащихся на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ.	1ч
45	Беседа «Значение занятий физкультурой на свежем воздухе». Скольжение без палок	1ч
46	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1ч
47	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!» Передвижение ступающим шагом.	1ч
48	Скольжение без палок.	1ч
49	Правила проведения закаливающих процедур.	1ч
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч
51	Передвижение ступающим шагом.	1ч
52	Осанка. Упражнения по профилактике её нарушения.	1ч
53	Повороты на лыжах переступанием на месте.	1ч
54	Скольжение без палок на дистанции 1000 метров.	1ч
55	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1ч
56	Подъём «ёлочкой». Спуски.	1ч
57	Передвижение на лыжах (1000 м).	1ч
58	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1ч
59	Торможения палками и падением.	1ч
60	Подъём и спуск на лыжах.	1ч
61	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений	1ч
62	Передвижение на лыжах на скорость. Игра в снежки.	1ч
63	Лыжная эстафета	1ч
64	Игры и развлечения в зимнее время года.	1ч
65	Инструктаж по Т.Б.	1ч
66	Броски мяча по корзине.	1ч
67	Игры и развлечения в летнее время года.	1ч
68	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча в шаге.	1ч
69	Передача мяча.	1ч
70	Народные подвижные игры.	1ч
71	Техника броска по кольцу с 3 метров.	1ч
72	Работа с мячом в парах, стоя на месте и в шаге.	1ч
73	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1ч
74	Футбол: удар «щёчкой» по неподвижному мячу с места	1ч
75	Удары по мячу, остановка мяча.	1ч
76	Комплексы дыхательных упражнений .	1ч
77	Футбол: ведение и остановка мяча.	1ч

78	Подача мяча в сетку. Приём мяча двумя руками.	1ч
79	Утомляемость глаз. Гимнастика для глаз.	1ч
80	Передача мяча в команде. Двухсторонняя игра.	1ч
81	Волейбол: приём и передача мяча	1ч
82	Технические действия в воде.	1ч
83	Волейбол: игра в команде.	1ч
84	Волейбол: подача мяча.	1ч
85	Знакомство со стилями плавания.	1ч
86	Встречная эстафета с этапом до 30 метров.	1ч
87	Встречная эстафета с передачей палочки между двумя командами.	1ч
88	Подвижные игры на материале футбола.	1ч
89	Бег на выносливость.	1ч
90	Челночный бег 3 х 10 м.	1ч
91	Подвижные игры на материале баскетбола	1ч
92	Прыжки в длину с места.	1ч
93	Прыжки в длину с разбега.	1ч
94	Подвижные игры на материале волейбола..	1ч
95	Метание мяча на дальность.	1ч
96	Прыжки через длинную скакалку.	1ч
97	Прыжки через скакалку на месте с вращением вперёд.	1ч
98	Прыжки через длинную скакалку потоком.	1ч
99	Прыжки через скакалку на месте с вращением назад.	1ч
100	Игры-забавы; спортивные эстафеты.	1ч
101	Медленный бег на выносливость.	1ч
102	Эстафета любимых игр.	1ч

4 класс

№ п/п	**Раздел, тема**	**Кол-во часов**
I	**Легкоатлетические упражнения**	**18 ч.**
1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование строевых и ОРУ.	1 ч
2	Бег (до 400 м) из высокого и низкого старта со стартовым ускорением.	1 ч
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль: бег на 30 м	1 ч
4	Контроль: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега.	1 ч
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVU-XIX вв. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.	1 ч

6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Контроль: бег на 60 м с высокого старта.	1 ч
7	Совершенствование техники бега. Контроль: бег на 1000 м	1 ч
8	Контроль: метание теннисного мяча на дальность.	1 ч
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Техника низкого старта, стартового	1 ч
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1 ч
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1 ч
12	Контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1 ч
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Эстафета с мячами.	1 ч
14	Контроль: челночный бег 3х10 м. Прыжки через низкие барьеры	1 ч
15	Обучение разбегу в прыжках высоту способом «перешагивание».	1 ч
16	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1 ч
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	1 ч
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).	1 ч
II	**Гимнастика с элементами акробатики**	**15 ч.**
19	Инструктаж по Т.Б. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.	1 ч
20	Контроль: подъем туловища за 30 секунд.	1 ч
21	Группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	1 ч
22	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	
23	Прыжки со скакалкой, упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	1 ч
24	Опорный прыжок	1 ч
25	Совершенствование опорного прыжка. Полоса	1 ч
26	Упражнения с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	1 ч
27	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Упражнения акробатики	1 ч
28	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	1 ч
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	1 ч
30	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики).	1 ч

31	Парные упражнения акробатики у гимнастической стенки	1 ч
32	Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине).	1 ч
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1 ч
III	**Подвижные игры с элементами спортивных игр**	**15 ч.**
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Упражнения на коррекцию осанки.	1 ч
35	Инструктаж по Т.Б. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	1 ч
36	Техника выполнения мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1 ч
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1 ч
38	Ловля и передаче мяча в движении, в «треугольнике», броски двумя руками от груди.	1 ч
39	Ведение мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо.	1 ч
40	Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1 ч
41	Контроль: поднимание туловища за 30 секунд. Мини-баскетбол	1 ч
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом , передачи партнеру.	1 ч
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	1 ч
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	1 ч
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.	1 ч
46	Совершенствование ведения мяча с изменением	1 ч
47	Контроль: броски набивного мяча из-за головы.	1 ч
48	Совершенствование баскетбольных упражнений	1 ч
IV	**Лыжная подготовка**	**12 ч.**
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	1 ч
50	Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1 ч
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1 ч
52	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1 ч
53	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Ходьба на лыжах (1 км)	1 ч
54	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом».	1 ч
55	Ходьба на лыжах до 1500 м	1 ч

56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1 ч
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	1 ч
58	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка».	1 ч
59	Ходьба на лыжах (1000 м) на время	1 ч
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	1 ч
V	**Подвижные игры с элементами спортивных игр**	**15 ч.**
61	Инструктаж по Т.Б. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1 ч
62	Броски мяча через сетку различными способами, ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1 ч
63	Броски мяча через сетку из 'зоны подачи двумя руками	1 ч
64	Подача мяча через сетку броском одной рукой из 'зоны подачи. Пионербол	1 ч
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	1 ч
66	Обучение упражнениям с мячом в парах.	1 ч
67	Обучение упражнениям с мячом в парах	1 ч
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Пионербол.	1 ч
69	Обучение упражнениям с мячом в парах	1 ч
70	Обучение упражнениям с мячом в парах	1 ч
71	Упражнения с элементами волейбола	1 ч
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах/	1 ч
73	Волейбольные упражнения. Пионербол с элементами волейбола	1 ч
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах, группах.	1 ч
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1 ч
VI	**Гимнастика с элементами акробатики**	**15 ч.**
76	Упражнения с гимнастическими палками и упражнения на гимнастической стенке.	1 ч
77	Упражнения акробатики.	1 ч
78	Упражнения на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами).	1 ч
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом	1 ч
80	Контроль : :прыжок в длину с места.	1 ч
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну	1 ч
82	Обучение опорному прыжку	1 ч
83	Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену.	1 ч
84	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса	1 ч

	(девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	
85	Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	1 ч
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Упражнения акробатики	1 ч
87	Контроль: наклон вперед из положения стоя.	1 ч
88	Обучение гимнастике для глаз. Упражнения акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат).	1 ч
89	Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Упражнения акробатики в комбинации	1 ч
90	Упражнения акробатики. Эстафета с преодолением препятствий и элементами акробатики	1 ч
VII	**Легкоатлетические упражнения**	**12 ч.**
91	Беговые упражнения с ускорением с высокого старта.	1 ч
92	Контроль: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма	1 ч
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Контроль: бег на 30 м	1 ч
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.	1 ч
95	Контроль: метание теннисного мяча на дальность.	1 ч
96	Метание набивных мячей (1-2 кг) различными способами в парах и в кругу.	1 ч
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвеснных ориентиров.	1 ч
98	Контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1 ч
99	Контроль: бег на 60 м	1 ч
100	Контроль: бег на 1000 м	1 ч
101	Разучивание упражнений эстафета «Веселые старты»	1 ч
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по	1 ч