

**Приложение**  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ «СОШ №18» г. Воткинска

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**Уровень: 2-4 классы**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897, зарегистрированный Минюстом России 01.02.2011г. № 19664 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 г. №08-1228 по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
5. Основной образовательной программы основного общего образования.
6. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 года № 986, зарегистрированный Минюстом России 08.02.2010 года № 16299 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
7. Учебного плана школы.

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

### Программа реализуется на основе УМК

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

### Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа ориентируется на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных

(физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
  - формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
  - особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Место предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности. Основные ценностные ориентиры учебного предмета направлены на развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения обучающимися программы по физической культуре являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре обучающимися программы являются следующие умения:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнения их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Цель воспитания** – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

**Задачи воспитания:**

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
- вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
- использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;
- поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
- организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;
- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

### **Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу**

В результате изучения физической культуры ученик научится:

- регулярными занятиями физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правилам и последовательным выполнением упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- - правилам поведения на занятиях физической культуры;
- - передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- - выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
- - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
  - - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
  - - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
  - - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
  - - самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Содержание учебного предмета.

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

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

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

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Содержание курса**

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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 первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 спортивных залах).

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; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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 и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 спортивных игр:

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### На материале легкой 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 поочередно.

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **2 класс**

### *Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### *Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### *Гимнастика с основами акробатики*

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### *Легкая атлетика*

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### *Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### *Легкая атлетика*

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

#### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

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; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **4 класс**

##### *Знания о физической культуре*

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

##### *Способы физкультурной деятельности*

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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 сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### *Легкая атлетика*

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт; стартовое ускорение; финиширование.

##### *Подвижные игры*

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

## Уровень физической подготовленности

### Нормативы по физической культуре 4 класс

| Контрольное упражнение                                           | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Челночный бег 3*10м</b>                                       | секунд            | 8,6                 | 9,5                 | 9,9                 | 9,1                | 10,0               | 10,4               |
| <b>Бег 30 метров</b>                                             | секунд            | 5,0                 | 6,5                 | 6,7                 | 5,2                | 6,6                | 6,8                |
| <b>Бег 1000 метров</b>                                           | мин:сек           | 5:50                | 6:10                | 6:50                | 6:10               | 6:30               | 6:50               |
| <b>Прыжок в длину с места</b>                                    | см                | 165                 | 140                 | 130                 | 155                | 135                | 125                |
| <b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>                    | см                | 90                  | 85                  | 80                  | 80                 | 75                 | 70                 |
| <b>Подтягивание на перекладине</b>                               | кол-во раз        | 6                   | 4                   | 3                   | -                  | -                  | -                  |
| <b>Отжимания от пола</b>                                         | кол-во раз        | 16                  | 11                  | 7                   | 11                 | 7                  | 3                  |
| <b>Приседания за 1 минуту</b>                                    | кол-во раз        | 44                  | 42                  | 40                  | 42                 | 40                 | 38                 |
| <b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b> | кол-во раз        | 7                   | 5                   | 3                   | 6                  | 4                  | 2                  |
| <b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>                           | кол-во раз        | 90                  | 80                  | 70                  | 100                | 90                 | 80                 |

### Нормативы по физической культуре 3 класс

| Контрольное упражнение                                           | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Челночный бег 3*10м</b>                                       | секунд            | 8,8                 | 9,9                 | 10,2                | 9,3                | 10,3               | 10,8               |
| <b>Бег 30 метров</b>                                             | секунд            | 5,1                 | 6,6                 | 6,8                 | 5,3                | 6,7                | 7,0                |
| <b>Бег 1000 метров</b>                                           | мин:сек           | без учёта времени   | без учёта времени   | без учёта времени   | без учёта времени  | без учёта времени  | без учёта времени  |
| <b>Прыжок в длину с места</b>                                    | см                | 160                 | 130                 | 120                 | 150                | 130                | 115                |
| <b>Подтягивание на перекладине</b>                               | кол-во раз        | 5                   | 3                   | 2                   | -                  | -                  | -                  |
| <b>Отжимания от пола</b>                                         | кол-во раз        | 15                  | 10                  | 6                   | 10                 | 6                  | 3                  |
| <b>Приседания за 1 минуту</b>                                    | кол-во раз        | 42                  | 40                  | 38                  | 40                 | 38                 | 36                 |
| <b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b> | кол-во            | 6                   | 4                   | 2                   | 5                  | 3                  | 1                  |

|                                            |               |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|
|                                            | раз           |    |    |    |    |    |    |
| <b>Прыжки на скакалке,<br/>за 1 минуту</b> | кол-во<br>раз | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |

### Нормативы по физической культуре 2 класс

| Контрольное упражнение                     | единица измерения | мальчики<br>оценка<br>"5" | мальчики<br>оценка<br>"4" | мальчики<br>оценка<br>"3" | девочки<br>оценка<br>"5" | девочки<br>оценка<br>"4" | девочки<br>оценка<br>"3" |
|--------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Челночный бег 3*10м</b>                 | секунд            | 9,1                       | 10,0                      | 10,4                      | 9,7                      | 10,7                     | 11,2                     |
| <b>Бег 30 метров</b>                       | секунд            | 5,4                       | 7,0                       | 7,2                       | 5,6                      | 7,2                      | 7,4                      |
| <b>Бег 1000 метров</b>                     | мин:сек           | без учёта<br>времени      | без учёта<br>времени      | без учёта<br>времени      | без учёта<br>времени     | без учёта<br>времени     | без учёта<br>времени     |
| <b>Прыжок в длину с места</b>              | см                | 150                       | 125                       | 110                       | 140                      | 120                      | 105                      |
| <b>Подтягивание на перекладине</b>         | кол-во<br>раз     | 4                         | 2                         | 1                         | -                        | -                        | -                        |
| <b>Приседания за 1 минуту</b>              | кол-во<br>раз     | 40                        | 38                        | 36                        | 38                       | 36                       | 34                       |
| <b>Прыжки на скакалке,<br/>за 1 минуту</b> | кол-во<br>раз     | 70                        | 60                        | 50                        | 80                       | 70                       | 60                       |

## Тематическое планирование 2 класс

| №<br>урока | Тип урока<br>Кол-во часов | ТЕМА УРОКА                                                                      | Количество часов |
|------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1          | Вводный урок              | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.                                 | 1                |
| 2          | Легкая атлетика           | Закрепление строевых упражнений. Разучивание подвижных игр.                     | 1                |
| 3          |                           | Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Бег с заданием. | 1                |
| 4          |                           | Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр.                    | 1                |
| 5          |                           | Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места  | 1                |
| 6          |                           | Закрепление навыка прыжка с места. Разучивание игры «Волк во рву».              | 1                |
| 7          |                           | Закрепление навыков бега и прыжков с места. Подвижные игры.                     | 1                |
| 8          |                           | Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.                        | 1                |
| 9          |                           | Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Разновидности бега и прыжков.  | 1                |
| 10         |                           | Метание теннисного мяча на дальность – закрепление.                             | 1                |

|    |  |                                                                                                                         |   |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 11 |  | Строевые упражнения. Понятия направляющий, замыкающий. Зачёт в беге на 30 м.                                            | 1 |
| 12 |  | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 500 м.                                                                       | 1 |
| 13 |  | Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30см. П/и «Волк во рву».                                                    | 1 |
| 14 |  | Закрепление прыжков в высоту через препятствие. Подвижные игры.                                                         | 1 |
| 15 |  | Старт из различных положений.<br>Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх. | 1 |
| 16 |  | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.<br>Разучивание игры «Морская фигура».                                | 1 |
| 17 |  | Челночный бег. Подвижные игры.                                                                                          | 1 |
| 18 |  | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.                       | 1 |
| 19 |  | Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.                                                 | 1 |
| 20 |  | Закрепление скоростно-силовых, координационных способностей в играх.                                                    | 1 |
| 21 |  | Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.                                                                     | 1 |
| 22 |  | Закрепление двигательных способностей. Подвижные игры.                                                                  | 1 |
| 23 |  | «Веселые старты». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.                                            | 1 |
| 24 |  | Закрепление упражнений на развитие силы мышц рук, ног, пресса.                                                          | 1 |



|    |            |                                                                                      |   |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 25 |            | «Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.         | 1 |
| 26 |            | Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых и координационных с -тей. | 1 |
| 27 |            | Подведение итога четверти. Повторение инструктажа по технике безопасности.           | 1 |
| 28 | Гимнастика | О/т и ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.          | 1 |
| 29 |            | Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием.                          | 1 |
| 30 |            | Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.                         | 1 |
| 31 |            | Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке .            | 1 |
| 32 |            | Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках.                             | 1 |
| 33 |            | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.             | 1 |
| 34 |            | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.                      | 1 |
| 35 |            | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.                               | 1 |
| 36 |            | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед.               | 1 |
| 37 |            | Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обученияе/у - мост.      | 1 |
| 38 |            | Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление а/у - мост.                            | 1 |
| 39 |            | Совершенствование прыжков со скакалкой.                                              | 1 |

|    |                   |                                                                             |   |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|
| 40 |                   | Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.              | 1 |
| 41 |                   | Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии - закрепление.     | 1 |
| 42 |                   | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса на гимнастической стенке. | 1 |
| 43 |                   | Совершенствование техники лазания. Обучение подтяги - ванию.                | 1 |
| 44 |                   | Закрепление подтягивания. Ору с мячом.                                      | 1 |
| 45 |                   | Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики.                 | 1 |
| 46 |                   | Разучивание подвижных игр.                                                  | 1 |
| 47 |                   | Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах         | 1 |
| 48 |                   | Подвижные игры на развитие координации движений                             | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка | О/т и ТБ на уроках лыжной подготовки.                                       | 1 |
| 50 |                   | Ступающий шаг-повторение.<br>Обучение скользящему шагу без палок.           | 1 |
| 51 |                   | Закрепление скользящего шага. Подвижные игры.                               | 1 |
| 52 |                   | Т/С значение занятий л/п. Закрепление изученных ходов.                      | 1 |
| 53 |                   | Закрепление скользящего шага. Обучение поворотам переступанием.<br>П/и.     | 1 |
| 54 |                   | Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах.                                 | 1 |
| 55 |                   | Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступа - нием.               | 1 |
| 56 |                   | Разучивание подвижных игр на лыжах                                          | 1 |

|    |  |                                                              |   |
|----|--|--------------------------------------------------------------|---|
| 57 |  | Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.   | 1 |
| 58 |  | Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.          | 1 |
| 59 |  | Лыжная эстафета и подвижные игры.                            | 1 |
| 60 |  | Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.          | 1 |
| 61 |  | Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени.  | 1 |
| 62 |  | Совершенствование подъемов и спусков.                        | 1 |
| 63 |  | Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.                 | 1 |
| 64 |  | П/игры и эстафеты.                                           | 1 |
| 65 |  | Эстафеты.<br>Зачет скользящего шага                          | 1 |
| 66 |  | Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.                 | 1 |
| 67 |  | Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.    | 1 |
| 68 |  | Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени      | 1 |
| 69 |  | Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами    | 1 |
| 70 |  | О/т. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча. | 1 |
| 71 |  | Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.  | 1 |
| 72 |  | Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди.     | 1 |
| 73 |  | Закрепление передач.<br>Обучение ведению мяча.               | 1 |
| 74 |  | Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.          | 1 |
| 75 |  | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.              | 1 |
| 76 |  | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.              | 1 |
| 77 |  | Закрепление элементов п/играх и эстафетах                    | 1 |

|    |                 |                                                                                                         |   |
|----|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 78 |                 | Закрепление элементов п/играх и эстафетах                                                               | 1 |
| 79 | Легкая атлетика | Т/с и ТБ на уроках л/атлетики<br>Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см.            | 1 |
| 80 |                 | Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту                                               | 1 |
| 81 |                 | Развитие скоростных качеств в п./ играх и эстафетах.                                                    | 1 |
| 82 |                 | Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на30 м.                           | 1 |
| 83 |                 | Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м                            | 1 |
| 84 |                 | Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину.<br>Развитие скоростных качеств в п./и. | 1 |
| 85 |                 | Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м.                                                        | 1 |
| 86 |                 | Совершенствование метания мяча на дальность.                                                            | 1 |
| 87 |                 | Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину                                                        | 1 |
| 88 |                 | Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину.                            | 1 |
| 89 |                 | Развитие двигательных качеств в п/и. Зачет метания мяча в цель.                                         | 1 |
| 90 |                 | Развитие выносливости в беге до 1000м.                                                                  | 1 |
| 91 |                 | Обучение подвижным русским народным играм                                                               | 1 |
| 92 |                 | Закрепление правил игр в русских народных играх.                                                        | 1 |
| 93 |                 | Подвижные русские народные игры.                                                                        | 1 |
| 94 |                 | Развитие скоростных качеств в русских народных играх                                                    | 1 |
| 95 |                 | Развитие скоростных качеств в русских народных играх.                                                   | 1 |
| 96 |                 | Развитие скоростных качеств в п/и.                                                                      | 1 |
| 97 |                 | Развитие двигательных качеств в п/и.                                                                    | 1 |

| №   | Раздел | Тема урока                                                           | Количество часов |
|-----|--------|----------------------------------------------------------------------|------------------|
|     |        | Закрепление русских народных играх изученных на уроках               |                  |
| 99  |        | Закрепление русских народных играх изученных на уроках               | 1                |
| 100 |        | Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам. | 1                |
| 101 |        | Развитие двигательных качеств в мини футболе по упрощенным правилам  | 1                |
| 102 |        | Подведение итога года. Задание на лето.                              | 1                |

|    |                 |                                                                 |   |
|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Вводный урок    | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.<br>Ходьба и бег | 1 |
| 2  | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения                                      | 1 |
| 3  |                 | Спортивные игры                                                 | 1 |
| 4  |                 | Высокий старт                                                   | 1 |
| 5  |                 | Стартовый разбег                                                | 1 |
| 6  |                 | Спортивные игры                                                 | 1 |
| 7  |                 | Прыжки в длину с разбега                                        | 1 |
| 8  |                 | Бег на 30 м.                                                    | 1 |
| 9  |                 | Спортивные игры.                                                | 1 |
| 10 |                 | Бег на выносливость                                             | 1 |
| 11 |                 | Бег на 1000 м                                                   | 1 |
| 12 |                 | Спортивные игры                                                 | 1 |
| 13 |                 | Метание малого мяча                                             | 1 |
| 14 |                 | Преодоление препятствий                                         | 1 |
| 15 |                 | Спортивные игры.                                                | 1 |
| 16 |                 | Прыжки через скакалку                                           | 1 |
| 17 | Баскетбол       | Передача мяча снизу после двух шагов                            | 1 |
| 18 |                 | Передача мяча снизу после двух шагов.<br>Спортивные игры        | 1 |
| 19 |                 | Передачи от груди после 2-х шагов                               | 1 |
| 20 |                 | Передачи от груди после 2-х шагов                               | 1 |
| 21 |                 | Игра «Перестрелка»<br>Спортивные игры.                          | 1 |
| 22 |                 | Ведение мяча в тройках                                          | 1 |
| 23 |                 | Ведение мяча в тройках.                                         | 1 |
| 24 |                 | Ведение мяча в тройках<br>Спортивные игры                       | 1 |
| 25 |                 | Ведение мяча в тройках.                                         | 1 |

|    |                   |                                                                   |   |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------|---|
| 26 |                   | Игра-эстафета                                                     | 1 |
| 27 |                   | Игра-эстафета<br>Спортивные игры                                  | 1 |
| 28 | Гимнастика        | Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных играх      | 1 |
| 29 |                   | Перекаты с группировкой                                           | 1 |
| 30 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 31 |                   | Кувырок вперед в группировке                                      | 1 |
| 32 |                   | Кувырок вперед в группировке                                      | 1 |
| 33 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 34 |                   | Кувырок в сторону в группировке                                   | 1 |
| 35 |                   | Опорный прыжок                                                    | 1 |
| 36 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 37 |                   | Упражнение «Мост»                                                 | 1 |
| 38 |                   | Акробатическое соединение                                         | 1 |
| 39 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 40 |                   | Урок-тестирование                                                 | 1 |
| 41 |                   | Игры-эстафеты                                                     | 1 |
| 42 |                   | Общеразвивающие упражнения<br>Спортивные игры                     | 1 |
| 43 |                   | Общеразвивающие упражнения                                        | 1 |
| 44 | Баскетбол         | Ведение мяча в движении                                           | 1 |
| 45 |                   | Ведение мяча в движении<br>Спортивные игры                        | 1 |
| 46 |                   | Броски по кольцу снизу                                            | 1 |
| 47 |                   | Броски по кольцу снизу                                            | 1 |
| 48 |                   | Учебная игра<br>Спортивные игры                                   | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр | 1 |
| 50 |                   | Ступающий шаг                                                     | 1 |
| 51 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |

|    |                 |                                                                      |   |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------|---|
| 52 |                 | Скользкий шаг.                                                       | 1 |
| 53 |                 | Подъемы и спуски.                                                    | 1 |
| 54 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 55 |                 | Торможение упором                                                    | 1 |
| 56 |                 | Повороты переступанием                                               | 1 |
| 57 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 58 |                 | Игра «Вызов номеров».                                                | 1 |
| 59 |                 | Косой подъем на склон                                                | 1 |
| 60 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 61 |                 | Развитие выносливости.                                               | 1 |
| 62 |                 | Развитие выносливости.                                               | 1 |
| 63 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 64 |                 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности                            | 1 |
| 65 |                 | Встречная эстафета                                                   | 1 |
| 66 |                 | Спортивные игры.                                                     | 1 |
| 67 |                 | Эстафета с этапом до 50 метров                                       | 1 |
| 68 |                 | Бег на 1000м на время                                                | 1 |
| 69 |                 | Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры                          | 1 |
| 70 |                 | Общеразвивающие упражнения                                           | 1 |
| 71 | Баскетбол       | Ведение мяча в движении.                                             | 1 |
| 72 |                 | Ведение мяча в движении. Спортивные игры                             | 1 |
| 73 |                 | Броски по кольцу снизу                                               | 1 |
| 74 |                 | Броски по кольцу снизу                                               | 1 |
| 75 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 76 |                 | Упражнение «Два шага                                                 | 1 |
| 77 |                 | Упражнение «Два шага                                                 | 1 |
| 78 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 79 | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм | 1 |
| 80 |                 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой                | 1 |
| 81 |                 | Спортивные игры.                                                     | 1 |
| 82 |                 | Общеразвивающие упражнения с большими мячами                         | 1 |
| 83 |                 | Метание малого мяча в вертикальную цель                              | 1 |
| 84 |                 | Спортивные игры.                                                     | 1 |



| №   | Разделы        | Общеразвивающие упражнения в движении<br>Тема урока             | 1 | Количество часов |
|-----|----------------|-----------------------------------------------------------------|---|------------------|
| 86  |                | Полоса из 5-ти препятствий                                      |   | 1                |
| 87  |                | Спортивные игры                                                 |   | 1                |
| 88  |                | Удары по мячу ногой                                             |   | 1                |
| 89  |                | Удары по мячу ногой                                             |   | 1                |
| 90  |                | Спортивные игры.                                                |   | 1                |
| 91  |                | Остановка мяча ногой                                            |   | 1                |
| 92  |                | Остановка мяча ногой                                            |   | 1                |
| 93  |                | Спортивные игры                                                 |   | 1                |
| 94  |                | Прыжки через скакалку                                           |   | 1                |
| 95  | Подвижные игры | Игры-эстафеты                                                   |   | 1                |
| 96  |                | Спортивные игры                                                 |   | 1                |
| 97  |                | Игра «Снайпер»                                                  |   | 1                |
| 98  |                | Игра «Снайпер»                                                  |   | 1                |
| 99  |                | Спортивные игры                                                 |   | 1                |
| 100 |                | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди |   | 1                |
| 101 |                | Игра «Русская лапта»                                            |   | 1                |
| 102 |                | Спортивные игры                                                 |   | 1                |

|    |                 |                                                               |   |
|----|-----------------|---------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Введение        | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.               | 1 |
| 2  | Легкая атлетика | Высокий старт                                                 | 1 |
| 3  |                 | Спортивные игры                                               | 1 |
| 4  |                 | Комплекс упражнений на развитие физических качеств.           | 1 |
| 5  |                 | Строевые упражнения                                           | 1 |
| 6  |                 | Спортивные игры                                               | 1 |
| 7  |                 | Бег на 60м                                                    | 1 |
| 8  |                 | Прыжки через скакалку.                                        | 1 |
| 9  |                 | Спортивные игры.                                              | 1 |
| 10 |                 | Бег на 100м                                                   | 1 |
| 11 |                 | Бег на 100 м                                                  | 1 |
| 12 |                 | Спортивные игры                                               | 1 |
| 13 |                 | Броски теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 14 |                 | Силовые упражнения                                            | 1 |
| 15 |                 | Спортивные игры.                                              | 1 |
| 16 |                 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».              | 1 |
| 17 |                 | Бег на выносли-вость                                          | 1 |
| 18 |                 | Спортивные игры                                               | 1 |
| 19 |                 | Комплекс упражне-ний с набивными мячами                       | 1 |
| 20 |                 | Челночный бег – 3*10м                                         | 1 |
| 21 |                 | Спортивные игры.                                              | 1 |
| 22 |                 | Бег на 1000м.                                                 | 1 |
| 23 |                 | Передача мяча снизу                                           | 1 |
| 24 |                 | Спортивные игры                                               | 1 |
| 25 |                 | Ведение мяча в тройках.                                       | 1 |
| 26 |                 | Передача мяча 2-мя руками от груди.                           | 1 |

|    |                   |                                                                   |   |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------|---|
| 27 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 28 | Гимнастика        | Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных играх .    | 1 |
| 29 |                   | ОРУ на формирование правильной осанки.                            | 1 |
| 30 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 31 |                   | Стойка на лопатках перекатом назад                                | 1 |
| 32 |                   | Стойка на лопатках перекатом назад                                | 1 |
| 33 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 34 |                   | Комплекс упражнений на развитие гибкости                          | 1 |
| 35 |                   | Комплекс упражнений на развитие гибкости                          | 1 |
| 36 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 37 |                   | ОРУ с большими мячами.                                            | 1 |
| 38 |                   | Упражнение «мост».                                                | 1 |
| 39 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 40 |                   | Упражнения в равновесии                                           | 1 |
| 41 |                   | Висы                                                              | 1 |
| 42 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 43 |                   | ОРУ с гимнастической палкой.                                      | 1 |
| 44 |                   | Опорный прыжок                                                    | 1 |
| 45 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 46 |                   | Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.                         | 1 |
| 47 |                   | Подвижные игры и эстафеты                                         | 1 |
| 48 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр | 1 |
| 50 |                   | Скользкий шаг                                                     | 1 |
| 51 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 52 |                   | Торможение «плугом»                                               | 1 |
| 53 |                   | Комплекс упражнений «Разминка лыжника                             | 1 |
| 54 |                   | Спортивные игры                                                   | 1 |
| 55 |                   | Попеременный двухшажный ход                                       | 1 |

|    |                 |                                                                      |   |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------|---|
| 56 |                 | Попеременный двухшажный ход                                          | 1 |
| 57 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 58 |                 | Одновременный двухшажный ход                                         | 1 |
| 59 |                 | Стойка лыжника                                                       | 1 |
| 60 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 61 |                 | Подъёмы: «полуёлочкой»<br>и «лесенкой»                               | 1 |
| 62 |                 | Бег на выносливость                                                  | 1 |
| 63 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 64 |                 | Ходьба на лыжах по пересечённой местности                            | 1 |
| 65 |                 | Игра «Быстрый лыжник».                                               | 1 |
| 66 | Баскетбол       | Спортивные игры.                                                     | 1 |
| 67 |                 | Ведения мяча                                                         | 1 |
| 68 |                 | Ведение мяча на месте два шага с мячом и<br>передачи<br>партнёру.    | 1 |
| 69 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 70 |                 | Броски набивного мяча из - за головы                                 | 1 |
| 71 |                 | Ведение мяча на скорость                                             | 1 |
| 72 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 73 |                 | Ведение мяча на месте два шага с мячом и<br>передачи<br>партнёру.    | 1 |
| 74 |                 | Удары по мячу ногой.                                                 | 1 |
| 75 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 76 |                 | Остановка мяча ногой                                                 | 1 |
| 77 |                 | Отбор мяча                                                           | 1 |
| 78 |                 | Спортивные игры                                                      | 1 |
| 79 | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм | 1 |
| 80 |                 | Метание малого мяча с разбега в цель.                                | 1 |
| 81 |                 | Спортивные игры.                                                     | 1 |
| 82 |                 | Прыжкам в высоту способом «ножницы».                                 | 1 |

|     |  |                                                                         |   |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------|---|
| 83  |  | Бег с изменением направления                                            | 1 |
| 84  |  | Спортивные игры.                                                        | 1 |
| 85  |  | Круговая эстафета.                                                      | 1 |
| 86  |  | Бег на выносливость                                                     | 1 |
| 87  |  | Спортивные игры                                                         | 1 |
| 88  |  | Бег с заданием.                                                         | 1 |
| 89  |  | Штрафной бросок по кольцу с 3м                                          | 1 |
| 90  |  | Спортивные игры.                                                        | 1 |
| 91  |  | Ловля и передача мяча в движении                                        | 1 |
| 92  |  | Передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения | 1 |
| 93  |  | Спортивные игры                                                         | 1 |
| 94  |  | Строевые упражнения                                                     | 1 |
| 95  |  | Строевые упражнения                                                     | 1 |
| 96  |  | Спортивные игры                                                         | 1 |
| 97  |  | Челночный бег.                                                          | 1 |
| 98  |  | Высокий старт.                                                          | 1 |
| 99  |  | Спортивные игры                                                         | 1 |
| 100 |  | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди         | 1 |
| 101 |  | Тестирование                                                            | 1 |
| 102 |  | Спортивные игры                                                         | 1 |

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.**

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Обруч пластиковый детский
- Рулетка измерительная
- Щит баскетбольный
- Сетка для переноски и хранения мячей
- Сетка волейбольная

### **Учебная литература:**

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. - М.:Просвещение, 2011