

Приложение №1.12  
к Основной общеобразовательной  
программе - образовательной программе  
начального общего образования (новая  
редакция) МБОУ СОШ №90

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**1-4 классы**

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- 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 мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы 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.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

В результате обучения ученики начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности и военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освою простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освою правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса и времени выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освою навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр ив футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- рассказывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с рудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (в спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастические бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво акробатические и гимнастические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижение на лыжах.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение

в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Займи свое место», «Поймай меня», «Смена мест», «Чай-чай – выручай!», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто

быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и личной гигиене; О правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры; Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; Выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20

Поднимание туловища за 30 сек.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12	6	2

## 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.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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.

#### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

#### 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: «Веревочка 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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся второго класса должны:

Иметь представления:

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О правилах использования закаливающих процедур;

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60



Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

### 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.

Физическое совершенствование

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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса

шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол. Уметь:

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9, 9	10, 2	9, 3	10, 3	10, 8
Бег 30 м, с	5,1	6, 7	6,8	5, 3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	13 0	12 0	16 0	13 5	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			

Подтягивание в висе лёжа (раз)				15	10	6
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

#### 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.

##### Физическое совершенствование

##### 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 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».

##### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

##### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

##### 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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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»).

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

Общие развивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление

полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;

жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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; лазанья 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, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

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

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 и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; плавание на ногах, лежа на груди и держась за доску; повторное проплывание отрезков способом “кроль” полной координации.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

Знать и иметь представления:

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				14	8	5
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**3. Тематическое планирование  
учебного предмета с учётом часов, отводимых на освоение каждой темы  
1 класс**

№ п/п	Название темы урока	Кол-во часов
1.	Объяснение понятия «физическая культура». Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», вольно».	1
3.	Обучение понятию «Низкий старт». Контроль двигательных качеств: бег 30 м. обучение понятию «высокий старт».	1
4.	Обучение челночному бегу. Контроль пульса. Обучение понятию «расчет по порядку».	1
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	1
6.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Обучение перестроению в две шеренги.	1
7.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность.	1
8.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание.	1
9.	Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.	1
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека».	1
12.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Изучение понятия «ритм» и «темп».	1
13.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Обычный бег. Бег с ускорением.	1
14.	Выявление наиболее эффективного темпа бега. Бег с изменением направления движения.	1
15.	Совершенствовать навыки виса. Вис на время.	1
16.	Ознакомление с методом круговая тренировка и развитие выносливости при взаимодействии в парах.	1
17.	Ознакомление со способами развития скоростной выносливости.	1
18.	Преодоление препятствий в спортивном зале.	1
19.	Обучению подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30секунд. Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1
20.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами	1

	акробатики.	
21.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1
22.	Обучение правилам выполнения лазания пор наклонной лестнице, скамейке.	1
23.	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа.	1
24.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «Цапля», «ласточка».	1
25.	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.	1
26.	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувырмам вперед поточным методом.	1
27.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, видя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.	1
28.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений.	1
29.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре.	1
30.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Обучение прыжкам со скакалкой.	1
31.	Обучение прыжкам со скакалкой.	1
32.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед.	1
33.	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке.	1
34.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1
35.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед.	1
36.	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.	1
37.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
38.	Развитие гибкости в упражнении «Шпагат».	1
39.	Обучение лазанию и перелазанию по гимнастической стенке различными способами.	1
40.	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.	1
41.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках.	1



42.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий.	1
43.	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах.	1
44.	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. ОРУ на гимнастической скамейке.	1
45.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной .	1
46.	Совершенствование разученных ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».	1
47.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1
48.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1
49.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1
50.	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1
51.	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	1
52.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1
53.	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8°.	1
54.	Обучение торможению на лыжах	1
55.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1
56.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1
57.	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	1
58.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками.	1
59.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 5000 м в медленном темпе	1
60.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча.	1
61.	Обучение броскам и ловле мяча в паре.	1
62.	Обучение броскам мяча одной рукой.	1
63.	Обучение упражнениям с мячом у стены.	1
64.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.	1
65.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу».	1
66.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху».	1

67.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	1
68.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.	1
69.	Обучение броскам набивного мяча из-за головы.	1
70.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1
71.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.	1
72.	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад.	1
73.	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений.	1
74.	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.	1
75.	Обучение упражнениям акробатики у стены.	1
76.	Разучивание комбинации из акробатических элементов.	1
77.	Развитие координации посредством упоров на руках.	1
78.	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
79.	Совершенствование упражнений акробатики.	1
80.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
81.	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений.	1
82.	Обучение упражнениям с гантелями.	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
84.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1
85.	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.	1
86.	Развитие выносливости различными способами.	1
87.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение».	1
88.	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.	1
89.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1
90.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание	1

	упражнений полосы препятствий.	
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1
92.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1
93.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	1
94.	Контроль пульса. Строевые упражнения.	1
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	1
96.	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол.	1
97.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке.	1
98.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1
99.	Итоговый урок. Веселые старты.	1

### 2 класс (102ч.)

№ п/п	Название темы урока	Кол-во часов
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1
2.	Обучение положению высокого старта.	1
3.	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м.	1
4.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 5x10.	1
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места.	1
6.	Совершенствование строевых упражнений.	1
7.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание.	1
9.	Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1
10.	Обучение бегу с изменением частоты шагов.	1
11.	Объяснение понятия «физические качества». Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).	1
12.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.	1
13.	Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого	1

	старта.	
14.	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем.	1
15.	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	1
16.	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время».	1
17.	Совершенствование техники выполнения перекатов.	1
18.	Совершенствование техники кувырка вперед, «стойка на лопатках».	1
19.	Частота сердечных сокращений, способы их измерений.	1
20.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1
21.	Ознакомление с методом круговая тренировка и развитие выносливости при взаимодействии в парах.	1
22.	Ознакомление со способами развития скоростной выносливости.	1
23.	Преодоление препятствий в спортивном зале.	1
24.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «Цапля», «ласточка».	1
25.	Согласование работы рук и ног.	1
26.	Объяснение значения физкультурминутки для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.	1
27.	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнения «мост», «полушпагат».	1
28.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками.	1
29.	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх.	1
30.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	1
31.	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий.	1
32.	Совершенствование прыжков со скакалкой.	1
33.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой.	1
34.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
35.	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1
36.	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.	1
37.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.	1

38.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами.	1
39.	Обучение броскам и ловле мяча в паре.	1
40.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.	1
41.	Обучение упражнениям с мячом у стены.	1
42.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге.	1
43.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу».	1
44.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху».	1
45.	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.	1
46.	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.	1
47.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.	1
48.	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы.	1
49.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50.	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.	1
51.	Обучение поворотам на месте. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
52.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м.	1
53.	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	1
54.	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение.	1
55.	Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками.	1
56.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения Падением.	1
57.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.	1
58.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м.	1
59.	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	1
60.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством	1

	подвижных игр на лыжах и без лыж.	
61.	Обучение передаче мяча в парах.	1
62.	Обучение броскам и ловле мяче через сетку.	1
63.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы.	1
64.	Обучение подаче двумя руками из-за головы.	1
65.	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой.	1
66.	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.	1
67.	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку.	1
68.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	1
69.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.	1
70.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек.	1
71.	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.	1
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении.	1
73.	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1
75.	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад.	1
76.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений.	1
77.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
78.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	1
79.	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом.	1
80.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.	1
81.	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
82.	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности.	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1

84.	Акробатические упражнения для развития равновесия.	1
85.	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями.	1
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1
88.	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях.	1
89.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.	1
90.	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1
91.	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега.	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
93.	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта.	1
94.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м	1
95.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.	1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	1
97.	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений	1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.	1
99.	Совершенствование броска и ловли мяча.	1
100.	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки.	1
101.	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	1
102.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол.	1

### 3 класс (102ч.)

№ п/п	Название темы урока	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	1

	Содержание комплекса утренней зарядки.	
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег.	1
3.	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м.	1
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	1
5.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места.	1
6.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
7.	Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега.	1
8.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1
9.	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1
10.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Бег с изменениями частоты шагов.	1
11.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут.	1
12.	Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 3 м.	1
13.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта.	1
14.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Прыжок в длину с прямого разбега.	1
15.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
16.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
17.	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1
18.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	1
19.	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время».	1



20.	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1
21.	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Круговая тренировка.	1
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1
23.	Совершенствование выполнения упражнения «мост».	1
24.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
25.	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1
26.	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой».	1
27.	Ознакомление с методом круговая тренировка и развитие выносливости при взаимодействии в парах.	1
28.	Ознакомление со способами развития скоростной выносливости.	1
29.	Преодоление препятствий в спортивном зале.	1
30.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «Цапля», «ласточка».	1
31.	Согласование работы рук и ног .	1
32.	Совершенствование кувырков вперед.	1
33.	Упражнений с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега.	1
34.	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.	1
35.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1
36.	Совершенствование упражнений с мячом, у стены.	1
37.	Совершенствование броска и ловли мяча, ведения мяча в движении.	1
38.	Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1
39.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1

40.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.	1
41.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком.	1
42.	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.	1
43.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1
44.	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину.	1
45.	Обучение ведению мяча с изменением направления.	1
46.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру.	1
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	1
48.	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола.	1
49.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	1
50.	Совершенствование ходьбы на лыжах.	1
51.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
52.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.	1
53.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	1
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	1
55.	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1
56.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	1
57.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.	1
58.	Передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000м с отдельного старта на время.	1
59.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и	1

	выполнении подъема.	
60.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1
61.	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах.	1
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.	1
63.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	1
64.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1
65.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1
66.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча.	1
67.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку.	1
68.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу.	1
70.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1
71.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.	1
72.	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении.	1
73.	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель.	1
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1
75.	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне.	1
76.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 20-25 см на носках, приставным шагом, выпадами.	1
77.	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками.	1
78.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 20-25 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком.	1
79.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях.	1

80.	Обучение лазанию по канату в три приема, упоры на руках.	1
81.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1
82.	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом.	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1
84.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка».	1
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги».	1
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине на 30 секунд.	1
88.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1
89.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, бег с ускорением.	1
90.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.	1
92.	Развитие скоростных качеств в беге на 30м .	1
93.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1
94.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	1
95.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1
97.	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	1
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	1
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
101.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного	1

	мяча из-за головы.	
102.	Подведение итогов учебного года	1

#### 4 класс (102ч.)

№ п/п	Название темы урока	Кол-во часов
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Построение в шеренгу ,колонну, выполнение строевых команд.	1
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров.	1
3.	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	1
4.	Контроль двигательных качеств: прыжок с места.	1
5.	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.	1
6.	Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1
7.	Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1
9.	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.	1
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
11.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	1
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.	1
15.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
16.	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	1

17.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
18.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).	1
19.	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1
20.	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	1
21.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	1
22.	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1
23.	Прыжки со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1
24.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1
25.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
26.	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине.	1
27.	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине.	1
28.	Совершенствование лазанья по канату в три приема.	1
29.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1
30.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.	1
31.	Индивидуальная работа с мячом.	1
32.	Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1
33.	Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
34.	Преодоление препятствий в спортивном зале.	1
35.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
36.	Ознакомление с методом круговая тренировка и развитие силовой выносливости при взаимодействии в парах.	1
37.	Ознакомление со способами развития скоростной выносливости.	1
38.	Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	1
39.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо	1

	способом «снизу», «сверху» после ведения.	
40.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Бросок двумя руками от груди.	1
41.	Совершенствование броска мяча в кольцо. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1
42.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	1
43.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	1
44.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	1
45.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.	1
46.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1
47.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1
48.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча.	1
49.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
50.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1
51.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	1
52.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1
53.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
54.	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1
55.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах по дистанции до 1500 м.	1
56.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1
57.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	1
58.	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Ходьба на лыжах по дистанции 1000 м.	1
59.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.	1
60.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1
61.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с	1

	мячами.	
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1
63.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	1
64.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1
65.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	1
66.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1
67.	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1
68.	Совершенствование «стойки волейболиста».	1
69.	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; прием и передача мяча после подачи партнером.	1
70.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1
71.	Развитие координационных способностей, внимания ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1
72.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1
73.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений.	1
74.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.	1
75.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	1
76.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке.	1
77.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	1
78.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами) .	1
79.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1
80.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема.	1
81.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком).	1
82.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1



83.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену.	1
84.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1
85.	Обучение упражнениям на перекладине в связке.	1
86.	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой.	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
88.	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости.	1
89.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1
90.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики.	1
91.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта.	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров.	1
93.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1
94.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.	1
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1
96.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу.	1
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег.	1
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 60 м.	1
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 м.	1
101.	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».	1
102.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору.	1