

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1-4 классы
(ФГОС НОО)**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющим основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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 ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

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

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа 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. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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 неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале легкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с 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; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); 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 (передвижение 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 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 1-3 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, согнувшись; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд 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; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и 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 сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы

1 класс

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	3
1.	Урок -познавательная минутка. Что такое физическая культура. Безопасное поведение на уроках	1
2.	Урок-путешествие. Как возникли физические упражнения. Перекаты и группировка	1
3.	Спортивный калейдоскоп. Кто как передвигается. Техника бега на 30 м с	1

	высокого старта на время	
	Способы физической деятельности	4
4.	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Челночный бег 3 10 м на время	1
5.	Режим дня. Личная гигиена. Спортивный марафон. Перекаты и группировка	1
6.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки. Передвижение на лыжах	1
7.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки. Строевые упражнения.	1
	Физическое совершенствование	92
8.	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»	1
9.	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа»	1
10.	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека	1
11.	Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты»	1
12.	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности	1
13.	Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	1
14.	Кувырок вперед	1
15.	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
16.	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.	1
17.	Кувырок вперед	1
18.	Прыжок в длину с места	1
19.	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время	1
20.	Стойка на лопатках. «Мост»	1
21.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
22.	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»	1
23.	Стойка на лопатках. «Мост»	1
24.	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1
25.	ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	1
26.	Лазание по гимнастической стенке	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи.	1
29.	Лазание по гимнастической стенке	1
30.	Строевые упражнения	1
31.	Урок познавательная гимнастика	1
32.	Упражнения на кольцах	1
33.	Кувырок вперед	1
34.	ОРУ Лазание по гимнастическому канату	1
35.	Упражнения на кольцах	1
36.	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»	1
37.	Лазание по гимнастической стенке	1
38.	Лазание по гимнастической стенке	1
39.	Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»	1
40.	Подвижные игры	1
41.	Лазание по гимнастической стенке	1
42.	ОРУ. Мы растем вверх	1
43.	Преодоление полосы препятствий	1
44.	Лазание по гимнастической стенке	1
45.	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке	1
46.	Подвижные игры	1
47.	Подвижные игры	1
48.	Игровые упражнения ловкий мяч	1
49.	ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя	1
50.	ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»	1
51.	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1
52.	ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс	1
53.	ОРУ. Техника смело ступай на лыжню	1

54.	ОРУ. Урок веселый спуск	1
55.	Техника ступающего шага на лыжах	1
56.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1
57.	ОРУ. Урок весело мы тянем	1
58.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1
59.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
60.	ОРУ Весело мы едем по лыжне.	1
61.	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1
62.	Упражнения со скакалками	1
63.	Техника торможения палками на лыжах	1
64.	Движение змейкой на лыжах с палками	1
65.	Прыжки через скакалку	1
66.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
67.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1
68.	Прыжки через скакалку	1
69.	Броски и ловля мяча в парах	1
70.	Разновидности бросков мяча одной рукой	1
71.	Прыжки через скакалку	1
72.	Ведение мяча на месте и в движении	1
73.	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1
74.	Стойка на лопатках	1
75.	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1
76.	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1
77.	Стойка на лопатках	1
78.	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1
79.	Упражнение на выносливость	1
80.	Повторение акробатических элементов	1
81.	Повторение техники прыжка в длину с места	1
82.	Тестирование в прыжке в длину с места	1
83.	Повторение акробатических элементов	1
84.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1
85.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
86.	Упражнения на уравнивание предметов	1
87.	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1
88.	Баскетбольные упражнения	1
89.	Упражнения на уравнивание предметов	1
90.	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1
91.	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1
92.	Круговая тренировка	1
93.	Тестирование в челночном беге 3 × 10 м	1
94.	Метание мешочка на дальность	1
95.	Круговая тренировка	1
96.	Основы правил игры в футбол	1
97.	Знакомство с эстафетами	1
98.	Круговая тренировка	1
99.	Подвижные игры	1

2 класс

№ урока	Названия тем, разделов	Количество часов
	Лёгкая атлетика	10
1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре.	1

	Современные Олимпийские игры. Подвижная игра «Пятнашки»	
2	Челночный бег 3*10 м – тест. Подвижная игра «Пятнашки» Развитие скоростных качеств.	1
3	Техника высокого старта. Бег с ускорением 30 метров. Подвижная игра «Пятнашки»	1
4	Техника высокого старта. Бег 30 метров-тест. Подвижная игра «Пятнашки»	1
5	Кросс по слабо пересеченной местности до 500 м. «Круговая эстафета» расстояние 5-15 метров.	1
6	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Метание мяча с места на дальность. Подвижная игра «Удочка»	1
7	Прыжок в длину с места – тест. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1
8	Кросс по пересечённой местности до 500 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м.	1
9	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	1
10	Метание малого мяча на дальность на результат	1
	Подвижные игры	14
11	Техника безопасности. Подвижные игры «К своим флажкам» «Два мороза»	1
12	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
13	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
14	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
15	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
16	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Подтягивание. Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
17	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Подтягивание. Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
18	ОРУ в движении. Подтягивание на результат (ГТО). Игры: «Вызов номеров» Эстафеты.	1
19	ОРУ в движении. Упражнения на пресс. Игры: «Попади в мяч», «Вызов номеров» Эстафеты.	1
20	ОРУ в движении. Упражнения на пресс. Игры: «Попади в мяч», «Вызов номеров» Эстафеты.	1
21	Игры на основе баскетбола. Техника безопасности. Выполнение упражнения на пресс на результат за 1 минуту Игра «Школа мяча» Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень).	1
22	Игра «Школа мяча» Упражнение «пистолетик» Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень).	1
23	Игра «Школа мяча» Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Упражнение «пистолетик»	1
24	Игра «Пятнашки с мячом» Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит) Упражнение «пистолетик», отжимание	1
	Гимнастика	18
25	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Техника кувырка вперед	1
26	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Техника кувырка вперед-учет.	1
27	Акробатика: кувырок вперед, в сторону; стойка на лопатках, мост.	1
28	Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, прыжки через скакалку	1
29	Акробатика: Комбинация из 2-х элементов. Прыжки через скакалку	1

30	Акробатика: Комбинация из 3-х элементов. Прыжки через скакалку	1
31	Висы и упоры. Техника кувырка назад. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку	1
32	Висы и упоры. Техника кувырка назад Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку	1
33	Висы и упоры. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Техника кувырка назад - учет	1
34	О.Р.У. Лазанье и перелезание. Мост из положения лежа	1
35	О.Р.У. Лазанье по канату. Мост из положения лежа	1
36	О.Р.У. Лазанье по канату. Акробатическая комбинация -разучивание	1
37	О.Р.У. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей. Акробатическая комбинация-закрепление	1
38	О.Р.У. Упражнение на гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивании лежа на животе, на спине. Акробатическая комбинация - совершенствование	1
39	О.Р.У. Упражнения равновесии: ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры. Акробатическая комбинация - учет	1
40	О.Р.У. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры. Прыжок в длину с места на результат	1
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Подвижные игры	6
42	Игра «Пятнашки с мячом» Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит) отжимание	1
43	Игра «Пятнашки с мячом» Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит), отжимание на результат	1
44	ОРУ с мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
45	Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
46	Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
47	Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
	Лыжная подготовка	21
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Зимние виды спорта.Переноска и надевание лыж.	1
50	Ступающий шаг без палок	1
51	Повороты с переступанием	1
52	Техника «скользящий шаг» без палок	1
53	Техника подъёма «Лесенкой».	1
54	Техника подъёма «Полуелочкой».	1
55	Техника подъёма «Ёлочкой».	1
56	Спуск в основной стойке.	1
57	Спуск в низкой стойке.	1
58	Скользкий шаг без палок до 1 км в медленном темпе. Игры на снегу.	1
59	Техника подъемов и спусков.	1
60	Подъемы и спуски под уклон.	1
61	Техника «скользящего шага» с палками	1
62	Прохождение дистанции до 1.5 км. Чередование лыжных ходов.	1
63	Эстафета на лыжах без палок, с палками. Прохождение дистанции до 1 км.	1

64	Прохождение дистанции до 1.5 км. Чередование лыжных ходов.	1
65	Техника торможения плугом и упором.	1
66	Торможение плугом и упором,	1
67	Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции до 1.5 км	1
68	Прохождение дистанции до 1.5 км. Чередование лыжных ходов.	1
69	Подъемы и спуски под уклон. Лыжная эстафета «Быстрый лыжник»	1
	Подвижные игры	8
70	Игры на основе баскетбола. Техника безопасности по разделу. Техника ведения мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1
71	Подвижная игра «Мяч в корзину» Ловля и передача мяча от груди, в движении. Ведение правой, левой рукой в движении. Броски в цель. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание)	1
72	Подвижная игра «Мяч в корзину» Техника ведения мяча. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание)	1
73	Подвижная игра «Мяч в корзину». Техника ведения мяча. Силовая подготовка-учет	1
74	Подвижная игра «Мяч капитану» О.Р.У. с баскетбольными мячами. Техника ведения мяча. Силовая подготовка-учет	1
75	Подвижная игра «Мяч капитану». О.Р.У. с баскетбольными мячами. Техника ведения мяча.	1
76	Подвижная игра «Мяч капитану». О.Р.У. с баскетбольными мячами. Техника ведения мяча-учет	1
77	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
78	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
	Подвижные игры	13
79	Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу» Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
80	Игра «Мини – баскетбол»	1
81	Игра «Мини – баскетбол». Комбинации ведения мяча. Упражнения на пресс	1
82	Игра. «Мини – баскетбол». Упражнения на пресс	1
83	Игра: «Мини – баскетбол»	1
84	Выполнение упражнения на пресс за 1 минуту-учет	1
84	Техника безопасности во время игры. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнение «Пистолетик»	1
85	Подвижная игра «Перестрелка» Упражнение «Пистолетик»	1
86	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнение «Пистолетик»	1
87	Подвижная игра: «Перестрелка». Выполнение упражнения «Пистолетик» на результат	1
88	О.Р.У. в движении. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Эстафеты. Прыжок в длину с места	1
89	О.Р.У. в движении. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Эстафеты. Прыжок в длину с места	1
90	О.Р.У. Подвижная игра. «Лисы и куры», «Точный расчёт» Эстафеты. Прыжок в длину с места на результат	1
	Лёгкая атлетика	11
92	Техника безопасности. Старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1
93	О.Р.У. Челночный бег 3х5м, 3х10м. Развитие скоростных способностей.	1

94	О.Р.У. Челночный бег 3x10м-тест Развитие скоростных способностей.	1
95	Метание малого мяча на дальность с места	1
96	О.Р.У. Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
97	О.Р.У. Метание малого мяча на дальность с места на результат. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
98	Старты из различных исходных положений. Кросс по слабо пересеченной местности до 500 м. Круговая эстафета.	1
99	О.Р.У. Бег 30 метров. Эстафеты.	1
100	О.Р.У. Бег 30 метров-тест Эстафеты.	1
101	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий – лишний»	1
102	Прыжок в длину с места-тест. Подвижная игра «Третий – лишний»	1

3 класс

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество уроков
	Легкая атлетика	10
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег. Тестирование	1
3	Мониторинг	1
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1
5	Высокий старт. Учет	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Челночный бег. Учет	1
8	Метание мяча с места в цель. Учет.	1
9	Многоскоки	1
10	Равномерный бег до 5 мин	1
	Подвижные игры	17
11	Техника безопасности во время занятий играми	1
12	Ведение мяча на месте и в движении	1
13	Ведение мяча с изменением направления	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
20	Верхняя передача мяча над собой	1
21	Нижняя передача мяча над собой	1
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
23	Нижняя прямая подача	1
24	Верхняя передача мяча в парах	1
25	Нижняя передача мяча в парах	1
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1
	Гимнастика	21
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	

29	Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
30	Лазанье по канату	1
31	Стойка на лопатках	1
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
33	«Мост» из положения лежа на спине	1
34	Упражнения в висе стоя и лежа	1
35	Акробатическая комбинация	1
36	Акробатическая комбинация. Учет	1
37	Лазанье по канату. Учет	1
38	Упражнения в висе стоя и лежа	1
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
40	Упражнения в висе на разновысоких брусьях	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет	1
43	Упражнения на гимнастической стенке	1
44	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1
45	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет	1
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	1
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	1
	Лыжная подготовка	30
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Ступающий шаг без палок	1
51	Ступающий шаг с палками	1
52	Скользящий шаг без палок	1
53	Скользящий шаг без палок. Учет	1
54	Скользящий шаг с палками. Учет	1
55	Повороты переступанием вокруг пяток	1
56	Скользящий шаг с палками	1
57	Повороты переступанием вокруг носков	1
58	Подъем ступающим шагом	1
59	Повороты переступанием. Учет	1
60	Спуски в высокой стойке	1
61	Подъем «лесенкой». Учет	1
62	Спуски в низкой стойке	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
70	Повороты переступанием	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет	1
72	Попеременный двухшажный ход с палками	1
73	Игры на лыжах	1
74	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
75	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
77	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	1
78	Игры на лыжах	1

Подвижные игры		13
79	Техника безопасности во время занятий играми	1
80	Ведение мяча на месте и в движении	1
81	Ведение мяча с изменением направления	1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	1
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
87	Нижняя прямая подача. Учет.	1
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
89	Учебная игра в «Пионербол»	1
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
91	Учебная игра в «Пионербол»	1
Легкая атлетика		11
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1
93	Прыжки в высоту с разбега	1
94	Прыжки в высоту с разбега	1
95	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1
96	Метание мяча на дальность	1
97	Метание мяча на дальность. Учет	1
98	Прыжки в длину с разбега. Учет	1
99	Медленный бег до 5 мин	1
100	Бег 1500 м без учета времени. Учет	1
101	Тестирование	1
102	Мониторинг	1

4 класс

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество уроков
Легкая атлетика		10
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег. Тестирование	1
3	Мониторинг	1
4	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	1
5	Высокий старт. Учет	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Челночный бег. Учет	1
8	Метание мяча с места на точность, на дальность. Учет.	1
9	Многоскоки	1
10	Равномерный бег до 6-8 мин	1
Подвижные игры		17
11	Техника безопасности во время занятий играми	1
12	Ведение мяча на месте и в движении	1
13	Ведение мяча с изменением направления	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1

15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
20	Верхняя передача мяча над собой	1
21	Нижняя передача мяча над собой	1
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
23	Нижняя прямая подача	1
24	Верхняя передача мяча в парах	1
25	Нижняя передача мяча в парах	1
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1
	Гимнастика	21
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
30	Лазанье по канату в три приема	1
31	Кувырок назад, кувырок вперед	1
32	Перелазание через препятствия	1
33	Лазанье по канату в три приема	1
34	Кувырок назад, кувырок вперед	1
35	Висы на гимнастической стенке	1
36	Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках	1
37	Лазанье по канату в три приема. Учет.	1
38	Висы и упоры	1
39	Мост с помощью и самостоятельно	1
40	Акробатическая комбинация	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
42	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	1
43	Упражнения на разновысоких брусьях	1
44	Акробатическая комбинация. Учет.	1
45	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1
46	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.	1
47	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	1
	Лыжная подготовка	30
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Скользящий шаг без палок	1
51	Скользящий шаг с палками	1
52	Повороты переступанием	1
53	Скользящий шаг с палками	1
54	Скользящий шаг с палками. Учет	1
55	Подъем ступающим шагом	1
56	Повороты переступанием в движении	1
57	Повороты переступанием в движении	1
58	Спуски с пологих склонов	1
59	Попеременный двухшажный ход	1
60	Попеременный двухшажный ход	1
61	Спуски с пологих склонов	1
62	Торможение «плугом». Учет.	1
63	Попеременный двухшажный ход	1
64	Спуски с пологих склонов	1

65	Попеременный двухшажный ход	1
66	Торможение упором. Учет.	1
67	Подъем «лесенкой»	1
68	Попеременный двухшажный ход	1
69	Подъем «ёлочкой»	1
70	Подъем «ёлочкой». Учет.	1
71	Повороты переступанием в движении. Учет	1
72	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
73	Спуски с пологих склонов	1
74	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
75	Повороты переступанием в движении. Учет.	1
76	Прохождение дистанции до 2,5 км	1
77	Спуски с пологих склонов	1
78	Прохождение дистанции до 2,5 км. Учет.	1
	Подвижные игры	13
79	Техника безопасности во время занятий играми	1
80	Ведение мяча на месте и в движении	1
81	Ведение мяча с изменением направления	1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	1
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
87	Нижняя прямая подача. Учет.	1
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
89	Учебная игра в «Пионербол»	1
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
91	Учебная игра в «Пионербол»	1
	Легкая атлетика	11
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1
93	Прыжки в высоту с разбега	1
94	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1
95	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1
96	Метание мяча на дальность	1
97	Метание мяча на дальность. Учет	1
98	Прыжки в длину с разбега. Учет	1
99	Медленный бег до 5 мин	1
100	Бег 1500 м без учета времени. Учет	1
101	Тестирование	1
102	Мониторинг	1