

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31 » 08 2020 года



Утверждаю
Директор MAOU «СОШ № 9»
М.И. Макаров
Приказ № 670Р
от « 31 » 08 2020 года

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1-4 класс

Мегион, 2020

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы).

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, составлена на основе программы Лях В.И. (Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение) (рекомендована Министерством образования и науки РФ) в соответствии с учебным планом школы и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах МАОУ «СОШ № 9».

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

При реализации данной программы возможно использование учебников, которые выбираются из федерального перечня учебников:

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение.

Оценивание результатов освоения данной учебной программы осуществляется на основе комплекса документов, регламентирующих систему оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МАОУ "СОШ №9".

Содержание учебного предмета может реализовываться в различных формах, проводимых, в том числе, и во внеурочное время.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется с 1 класса и основывается на учебном плане своей частью:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическая культура	99	102	102	102

Календарно-тематическое планирование учебных занятий оформляется отдельным локальным актом. Оно содержит название тем, разделов, виды учебной деятельности, объём часов, сроки прохождения программы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

<i>Знания о физической культуре</i>	
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<i>Физическое совершенствование</i>	
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (1 класс)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (2 класс)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

К концу 2 класса учащиеся научатся:

по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, значение прогулок на свежем воздухе, правила закаливания;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (3 класс)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Предметные результаты:

по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и

кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

по разделу *«Лыжная подготовка»* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

по разделу *«Плавание»* — выполнять разминку перед входом в воду, входить в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнять игровые упражнения «Крокодилчик», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором», скользить по воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди, прыгать в воду с тумбы, проплывать дистанцию 25 м;

по разделу *«Подвижные игры»* — самостоятельно организовывать подвижные игры: «Класс, смирно!», «Быстро по своим местам», «Салки», «Запрещенное движение», «Гонка мячей», «Два Мороза», «Послушный мяч», «Быстро по своим местам», «Запрещенное движение», «Гонка мячей», «Два Мороза», «Удочка», «Послушный мяч», «Третий лишний», «Гонка мячей», «Охотники и утки». Игры с элементами баскетбола: Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Ловля мяча на месте в треугольниках в квадратах. Ведение на месте левой и правой рукой шагом и бегом. Броски в парах двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Игры на развитие координационных способностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (4 класс)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

по разделу *«Лыжная подготовка»* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу *«Плавание»* — входить в воду, скользить на груди и спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения «Крокодилчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза»,

«Звездочка», проплывать дистанцию 50 м, играть в подвижные игры в воде «Кто быстрее с буквами?», «Спрячься в воду»;

по разделу *«Подвижные игры»* - самостоятельно организовывать подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». Выполнять элементы баскетбола: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники утки», «Быстро и точно», «Снайперы». Игры с элементами баскетбола: Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. Игры народов ХМАО: «Бег по-медвежьи», «Цевэр лэк», «Пасты нэ», «Хейро», «Бой тетеревов», «Эй кур нэвэр».

Содержание учебного предмета (1-4 классы)

Формирование знаний является одной из важнейших задач современного урока физической культуры, позволяет добиться осмысленного выполнения программного материала. Основы знаний дают представление об особенностях занятий физическими упражнениями, их значении в формировании жизненно важных двигательных навыков и подготовке к трудовой деятельности. Материал раздела осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей во время проведения уроков.

Программный материал по разделу *«Основы знаний»* осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей во время проведения уроков.

Раздел «Подвижные игры». В начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способности к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроении двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В результате обучения ученики знакомятся со многими играми, что позволяет воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры детям предлагается изменять условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики». Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

В данную программу включены акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

При прохождении данного раздела программы особое внимание уделяется сохранению правильной осанки обучающихся, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Раздел «Легкая атлетика». Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Это содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Одновременно развиваются кондиционные способности (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а так же позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Лыжная подготовка». В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, учитываются особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 °С.

Раздел «ОФП» является вариативным разделом программы. Практический раздел программы содержит учебный материал для всех блоков учебной программы, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки учащихся. В содержание занятий всех учебных отделений могут включаться разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры (по выбору учителя).

Раздел «Плавание». Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 25м. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся.

Содержание учебного предмета, 1 класс (99 часов)

Раздел «Легкая атлетика» - 16 часов.

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Обучение челночному бегу 3*10м. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди». Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Защита укреплений».

Раздел «Лыжная подготовка» - 14 часов.

Основы знаний «Правила поведения на уроках». Основы знаний «Значение занятий на лыжах». Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений (4урока). Повороты, переступая на месте. Ступающий шаг. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Спуски в низкой стойке без палок. Прохождение в медленном темпе до 1000 м. Лыжные гонки на дистанцию 500 м. Передвижение ступающим шагом. Игры на лыжах.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 14 часов.

Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке стоя на коленях. Повороты направо, налево. Построение в круг. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перестроение по ориентирам. Размыкание руки в стороны. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня». Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня». Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Работа по станциям.

Раздел «Подвижные игры» -22 часа (12 базовых, 10 вариативных).

Игра «Прыгуны и пятнашки». Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». Игра «Три движения». Игра «День и ночь». Игра «Воробы и вороны». Игра «Третий лишний». Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Обучение ловли и передач мяча в парах. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Игра «Два мороза». Игра «Колдун». Правила игры в пионербол. Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Бросай и поймай». Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра «Передал – садись. Многоскоки.

Раздел «Плавание» - 33 часа.

Техника безопасности при занятии в бассейне. Ознакомление, держание, передвижение по воде. Погружение в воду с задержкой дыхания. Скольжение по воде на плавательной доске. Повторение. Скольжение по воде на плавательной доске. Скольжение на спине и на груди без поддержки. Повторение. Скольжение на спине и на груди без поддержки. Скольжение на спине. Скольжение на груди и на спине без поддержки. Основы знаний. Работа ног кролем на груди. Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине. Кроль на груди с дыханием. Повторение. Кроль на груди с дыханием. Основы знаний. Виды закаливания водой. Кроль на груди в полной координации. Кроль на спине в полной координации. Повороты на груди. Повороты на спине. Прыжки в воду. Основы знаний. Закаливания водой. Основы знаний «Купание в открытом водоеме». Игры с прыжками в воду. Игры с мячом. Игры на воде. Совершенствование навыков. Контрольное плавание.

Содержание учебного предмета, 2 класс (102 часа)

Раздел «Легкая атлетика» - 16 часов.

Основы знаний «Правила безопасности на уроках легкой атлетики» (ОБЖ). Строй, основная стойка. Построение в колонну по одному. Прыжки в длину с места. Медленный бег до 1 км. Бег в среднем темпе с изменением направления. Челночный бег 3 x10 м. Сдача контрольных нормативов. Основы знаний «Правила поведения при купании в открытом водоеме». Контрольные нормативы тест на гибкость. Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта. Бег 1000 м. Бег 30 м с высокого старта. Контрольные нормативы сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги Многоскоки (с ноги на ногу)-8 прыжков. Прыжки в длину с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 14 часов.

Основы знаний « Основные правила закаливания». Правила безопасности на уроках гимнастики. (ОБЖ). ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Строй. Повороты направо и налево переступанием. ОРУ Комплекс упражнений типа зарядки. Лазание и перелезание по наклонной скамейке в упоре присев. Лазание и перелезание по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на соседний пролет. Перелезание через гимнастическое бревно. Лазание по канату произвольным способом. Акробатика кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Раздел «Лыжная подготовка» -16 часов.

Основы знаний «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке» (ОБЖ).Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Спуск с уклона 15 – 20. Подъем ступающим шагом. Прохождение в среднем темпе дистанцию1000м. Прохождение дистанции 1000м на время. Прохождение дистанции до 1500м. Игры на лыжах «Кто самый быстрый». Игры на лыжах. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Игры на лыжах «Смелее с горки».

Раздел «Подвижные игры» - 12 часов.

«Класс, смирно!», «Быстро по своим местам», «Салки», «Охотники и утки», «Волк во рву» «Запрещенное движение», «Гонка мячей», «Два Мороза», «Послушный мяч», «Удочка прыжковая», «Пустое место», «Третий лишний».

Раздел «ОФП» - 10 часов.

Сдача контрольных нормативов. Контрольные нормативы пресс. Контрольные нормативы-прыжок в длину. Контрольные нормативы – гибкость. Контрольные нормативы - челночный бег. Контрольные нормативы - шестиминутный бег. Контрольные нормативы - бег 30 метров Контрольный норматив - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольный норматив - подтягивание. Контрольный норматив 1000 метро.

Раздел «Плавание» - 34 часа.

Техника безопасности при занятии в бассейне. Нырание в воду. Нырание ногами. Нырание головой. Упражнение на совершенствование техники движений туловища. Упражнение на совершенствование техники движений рук. Упражнение по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Игры и развлечения на воде. Контрольное плавание. Техника безопасности при проведении занятий (ОБЖ) плаванием. Нырание головой. Проплывание до 50м. Плавание в полной координации. Проплывание до 100м. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники плавания. Упражнение на совершенствование техники движений туловища. Упражнение на совершенствование техники движений рук. Контрольное плавание «Весёлый заплыв». Упражнение на совершенствование техники движений туловища. Основы знаний «Виды закаливания водой». Кроль на груди в полной координации. Кроль на спине в полной координации. Повороты на груди. Повороты на

спине. Прыжки в воду. Основы знаний. «Виды закаливания водой». Основы знаний «Купание в открытом водоеме». Игры с прыжками в воду. Игры на воде. Совершенствование навыков. Контрольное плавание.

Содержание учебного предмета, 3 класс (102 часа)

Раздел «Легкая атлетика» - 16 часов.

Основы знаний «Правила поведения в спортзале, на уроках легкой атлетика». Строй, ОРУ. Бег с максимальной скоростью 60м. Бег 1000 м без учета времени. Метание мяча в цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Основы знаний «Правила поведения при купании в открытом водоеме». Основы знаний «Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний». Бег 30 м с высокого старта. Контрольные нормативы сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта. Метание малого мяча на точность в вертикальную цель. Метание набивного мяча, вперед, вверх, на дальность. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 14 часов.

Основы знаний «Правила поведения на уроках гимнастики». Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Строй. Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся». Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Акробатика 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Висы. Подтягивание в висе, отжимание от скамейки. Перелезания на соседний пролет гимнастической стенки. Лазание по канату.

Раздел «Лыжная подготовка» -16 часов.

Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке». Основы знаний Одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря, креплений. Укладка лыж на снег, надевания креплений. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Спуск с уклона 15-20 градусов. Подъем ступающим шагом. Прохождение в среднем темпе до 1500м. Совершенствование техники скольжения. Падения при спуске.

Раздел «Подвижные игры» - 22 часа. (12 базовых, 10 вариативная часть).

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Ловля мяча на месте в треугольниках в квадратах. Ведение на месте левой и правой рукой шагом и бегом. Броски в парах двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Эстафеты «Веселые старты». Подвижные игры «Класс смирно». Подвижные игры «Третий лишний». Подвижные игры «Салки». Подвижные игры «Вызов номеров». Подвижная игра «Быстро по своим местам». Подвижная игра «Салки». «Охотники и утки». «Послушный мяч». «Волк во рву». «Два мороза». «Удочка». Игры и эстафеты с мячом.

Раздел «Плавание» - 34 часа. Техника безопасности при проведении занятий плавание.

Техника безопасности при проведении занятий плавание (ОБЖ). Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине. Плавание кролем на груди. Показ способа плавания кроль на спине. Дыхание в плавании. Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Контрольное плавание. Личная и общественная гигиена. Показ способа плавания кроль на спине. Работа ног с доской при плавании кроль на спине. Согласование работы ног и дыхания с доской при плавании кроль на спине. Работа рук с доской при плавании кроль на спине. Контрольное плавание. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Проверка

плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине. Показ способа плавания брасс. Работа ног способом брасс с доской. Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Работа рук при плавании брасс с доской. Специальные плавательные упражнения для ног при плавании брасс. Специальные плавательные упражнения для рук при плавании брасс. Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс с дыханием. Контрольное плавание. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Специальные упражнения для рук и ног при плавании способом кроль на груди. Согласование рук и ног при плавании кроль на груди. Специальные плавательные упражнения для рук и ног при плавании кроль на спине. Согласование рук и ног при плавании способом кроль на спине. Контрольное плавание.

Содержание учебного предмета, 4 класс (102 часа)

Раздел «Основы знаний» (в процессе урока)

Техника безопасности во время занятий физической культурой и во время занятий плаванием, правила поведения в спортзале и бассейне. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятия, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжам. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Материал этого раздела изучается на уроках физической культуры, используется как теоретическая часть на каждом уроке.

Раздел «Легкая атлетика» -16 часов.

Основы знаний Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег 60 м с высокого старта
Метание мяча 150 г с места. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с места. Контрольные нормативы. Бег 30 м. Контрольные нормативы. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки в длину с места. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Высокий старт. Прыжок в высоту перешагиванием
Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину в шаге с 3- 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 9 – 11 шагов.

Раздел «Лыжная подготовка» - 16 часов.

Основы знаний «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке». Основы знаний «Одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря, креплений». Укладка лыж на снег, надевания креплений. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом
Передвижение скользящим шагом. Спуск с уклона 15-20 градусов. Подъем ступающим шагом
Прохождение в среднем темпе до 1500м. Совершенствование техники скольжения. Падения при спуске

Раздел « Гимнастика с элементами акробатики» -14 часов.

Основы знаний. Основные правила закаливания. Основы знаний. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов на месте. Строй. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядки. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами 1 – 2 кг. Лазание и перелезание по канату в три приема. Прыжки.

Опорный прыжок на козла, коня. Совершенствование техники прыжка на скакалке. Акробатика. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках. Висы и упоры Вис прогнувшись на гимнастической стенке

Раздел « Подвижные игры» -22 часа (12 базовых и 10 вариативной части).

Ловля мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча правой рукой, левой рукой. Участие в школьных соревнованиях между классами «Веселые старты». Подвижная игра «Охотники и утки». Игры. «Догони мяч. Бег 30м. Шестиминутный бег. Челночный бег 3 x 10 м. Ведение мяча в движении бегом. Передачи от груди на месте. Игра «Мяч ловцу». Броски по кольцу с 3 м. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча в движении бегом. Игры и эстафеты. Броски по кольцу с 3 м. Игры «Эй кур нэвэр» (скачки на одной ноге). Игры. «Пасты нэ». (Кто быстрее).

Раздел « Плавание» - 34часа.

Техника безопасности при занятии в бассейне. Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Способы плавательной деятельности. Выполнение упражнений, развивающих быстроту. Выполнение упражнений, развивающих координацию. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах. Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения. Контрольное плавание. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Спад в воду из положения сидя. Выдохи в воду. Движения руками при всех способах плавания. Движения руками с досточкой между колен. Движения руками в скольжении. Повороты у бортика всеми способами. Плавание всеми видами в полной координации. Движения ногами при всех способах плавания. Контрольное плавание. Техника безопасности при проведении занятий плаванием (ОБЖ). Стартовые прыжки. Эстафетное плавание. Комплексное плавание. Игры на воде. Вход в воду прыжком ногами вниз. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Совершенствование техники кроль на груди во время школьных соревнований по плаванию.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 1 класс

№ п/п	Темы	Количество часов
	Раздел. Легкая атлетика	16часов
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Строевые упражнения.	1
3	Высокий старт.	1
4	Бег с ускорением.	1
5	Специальные беговые упражнения.	1
6	Обучение челночному бегу 3*10м.	1
7	Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	1
8	Прыжки с продвижением вперед.	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	1
12	Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель.	1
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
14	Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки».	1

15	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Попади в мяч».	1
16	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Защита укреплений».	1
	Раздел «Подвижные игры»	2 часа
17	Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки».	1
18	Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам».	1
	Всего	18 часов
	Раздел. Лыжная подготовка.	14 часов
19	Основы знаний. Значение занятий на лыжах.	1
20	Основы знаний. Правила поведения на уроках.	1
21	Построение с лыжами в руках в шеренгу.	1
22	Укладка лыж, надевание креплений.	1
23	Укладка лыж, надевание креплений. Повороты, переступая на месте.	1
24	Укладка лыж, надевание креплений. Ступающий шаг.	1
25	Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение скользящим шагом.	1
26	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
27	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
28	Спуски в низкой стойке без палок.	1
29	Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	1
30	Лыжные гонки на дистанцию 500 м.	1
31	Передвижение ступающим шагом.	1
32	Игры на лыжах.	1
	Всего	14 часов
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.	14 часов
33	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.	1
34	Построение в колонну по одному.	1
35	Построение в шеренгу.	1
36	Группировка. Перекаты в группировке стоя на коленях.	1
37	Повороты направо, налево. Построение в круг.	1
38	Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	1
39	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
40	Перестроение по ориентирам. Размыкание руки в стороны.	1
41	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
42	Повороты. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
43	Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня».	1
44	Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня».	1
45	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1
46	Полоса препятствий. Работа по станциям.	1
	Раздел. Подвижные игры	4 часа
47	Подвижные игры: «Три движения». Развитие силовых способностей.	1
48	Подвижные игры: Эстафеты. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1
49	Подвижные игры: Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1
50	Подвижные игры: Эстафеты. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	1
	Всего	18 часов
	Раздел. Подвижные игры	16 часов
51	Подвижные игры: Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1
52	Подвижные игры: Обучение ловли и передачам мяча в парах.	1
53	Подвижные игры: Ловля и передача мяча в парах различными способами, эстафеты с мячом.	1

54	Подвижные игры: «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей.	1
55	Подвижные игры: «Два мороза». Обучение подаче мяча через сетку.	1
56	Подвижные игры: Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.	1
57	Подвижные игры: «Колдун».	1
58	Подвижные игры: Правила игры в пионербол.	1
59	Подвижные игры: Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1
60	Подвижные игры: «Бросай и поймай».	1
61	Подвижные игры: Ловля и передача мяча в парах различными способами.	1
62	Подвижные игры: «Передал - садись».	1
63	Подвижные игры: Развитие координационных способностей.	1
64	Подвижные игры: Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
65	Подвижные игры: Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	1
66	Подвижные игры: Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам».	1
	Всего	16 часов
	Раздел. Плавание	33 часа
67	Техника безопасности при занятии в бассейне.	1
68	Ознакомление, держание, передвижение по воде.	1
69	Погружение в воду с задержкой дыхания.	1
70	Скольжение по воде на плавательной доске.	1
71	Повторение. Скольжение по воде на плавательной доске	1
72	Скольжение на спине и на груди без поддержки.	1
73	Повторение. Скольжение на спине и на груди без поддержки.	1
74	Скольжение на спине.	1
75	Скольжение на груди и на спине без поддержки.	1
76	Основы знаний. Личная и общественная гигиена	1
77-78	Работа ног кролем на груди.	1
79-80	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине.	1
81	Кроль на груди с дыханием.	1
82	Повторение. Кроль на груди с дыханием.	1
83	Основы знаний. Виды закаливания водой.	1
84-85	Кроль на груди в полной координации.	1
86-87	Кроль на спине в полной координации	1
88	Повороты на груди.	1
89	Повороты на спине.	1
90	Прыжки в воду.	1
91	Основы знаний. Виды закаливания водой.	1
92	Основы знаний «Купание в открытом водоеме».	1
93-94	Игры с прыжками в воду.	1
95	Игры с мячом.	1
96	Игры на воде.	1
97-98	Совершенствование навыков.	1
99	Контрольное плавание.	1
	Всего	16 часов
		Итого: 99 часов

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 2 класс

№ п/п	Темы	Количество часов
	Раздел. Легкая атлетика	8 часов
1	Основы знаний «Правила безопасности на уроках легкой атлетики» (ОБЖ)	1
2	Строй. Основная стойка.	1
3	Построение в колонну по одному.	1
4	Прыжки в длину с места.	1

5	Медленный бег до 1 км.	1
6	Метание малого мяча с места	1
7	Бег в среднем темпе с изменением направления.	1
8	Челночный бег 3 x10 м.	1
	Раздел. Общая физическая подготовка(ОФП)	10часов
9	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками о груди вперед – вверх, на дальность	1
10	Контрольные нормативы: пресс.	1
11	Контрольные нормативы : прыжок в длину	1
12	Контрольные нормативы : гибкость	1
13	Контрольные нормативы : челночный бег	1
14	Контрольные нормативы : шестиминутный бег	1
15	Контрольные нормативы : бег 30 метров	1
16	Контрольный нормативы : сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
17	Контрольный нормативы: подтягивание.	1
18	Контрольный нормативы: 1000 метров.	1
	Всего	18часов
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.	14 часов
19	Основы знаний. «Основные правила закаливания». (ОБЖ)	1
20	Основы знаний. «Правила безопасности на уроках гимнастики». (ОБЖ)	1
21	ОРУ с гимнастическими палками	1
22	Акробатика. Кувырок в группировке в сторону	1
23	Висы стоя, лежа, упоры на руках	1
24	Строй. Повороты направо и налево переступанием	1
25	ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядки.	1
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
27	Лазание и перелазание по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на другой пролет.	1
28	Лазание по канату произвольным способом	1
29	Перелезание через гимнастическое бревно.	1
30	Акробатика. Кувырок вперед.	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Упр на равновесие. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гим.скамейки	1
	Раздел. Лыжная подготовка.	16часов
32	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке»(ОБЖ)	1
33	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу	1
34	Укладка лыж на снег, надевание креплений	1
35	Повороты переступанием на месте	1
36	Передвижение ступающим шагом без палок	1
37	Передвижение ступающим шагом с палками	1
38	Передвижение скользящим шагом без палок	1
39	Передвижение скользящим шагом с палками	1
40	Спуск с уклона 15 – 20 ⁰	1
41	Подъем ступающим шагом	1
42	Прохождение в среднем темпе дистанцию1000м	1
43	Прохождение дистанции 1000м на время	1
44	Прохождение дистанции до 1500м.	1
45	Игры на лыжах «Кто самый быстрый	1
46	Игры на лыжах Круговая эстафета с этапом до 100 м	1
47	Игры на лыжах «Смелее с горки	1
	Раздел. Подвижные игры	4 часа
48	Подвижные игры «Запрещенное движение»	1
49	Подвижные игры «Гонка мячей»	1

50	Подвижные игры «Два Мороза»	1
51	Подвижные игры «Удочка прыжковая»	1
	Всего	20 часов
	Раздел. Подвижные игры	8 часов
52	Подвижные игры: «Быстро по своим местам»	1
53	Подвижные игры: «Салки».	1
54	Подвижные игры: «Охотники и утки».	1
55	Подвижные игры: «Послушный мяч»,	1
56	Подвижные игры: «Класс, смирно!».	1
57	Подвижные игры: «Волк во рву».	1
58	Подвижные игры: «Пустое место».	1
59	Подвижные игры: «Третий лишний».	1
60	Раздел. Легкая атлетика	8 часов
61	Основы знаний «Правила поведения при купании в открытом водоеме». Контрольные нормативы: тест на гибкость	1
62	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта.	1
63	Бег 1000 м	1
64	Бег 30 м с высокого старта. Контрольные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
65	Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин. Контрольные нормативы: подтягивание	1
66	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1
67	Многоскоки (с ноги на ногу)-8 прыжков	1
68	Прыжки в длину с места	1
	Всего	16 часов
	Раздел. Плавание	34 часа
69	Техника безопасности при занятии в бассейне.	
70	Нырание в воду	
71	Нырание ногами	
72	Нырание головой	
73	Упражнение на совершенствование техники движений туловища	
74	Упражнение на совершенствование техники движений рук	
75	Упражнение по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	
76	Игры и развлечения на воде	
77	Контрольное плавание	
78	Техника безопасности при проведении занятий (ОБЖ) плаванием	
79	Нырание головой	
80	Проплывание до 50м	
81	Плавание в полной координации	
82	Проплывание до 100м	
83	Самостоятельные занятия по совершенствованию техники плавания	
84-85	Упражнение на совершенствование техники движений туловища.	
86-87	Упражнение на совершенствование техники движений рук	
88	Контрольное плавание «Весёлый заплыв». Упражнение на совершенствование техники движений туловища.	
89	Основы знаний. Виды закаливания водой.	
90-91	Кроль на груди в полной координации.	
92-93	Кроль на спине в полной координации.	
94	Повороты на груди.	
95	Повороты на спине.	
96	Прыжки в воду.	
97	Основы знаний. «Виды закаливания водой».	
98	Основы знаний «Купание в открытом водоеме».	
99	Игры с прыжками в воду.	
100	Игры на воде.	

101	Совершенствование навыков.	
102	Контрольное плавание.	
		Всего 34часа
		Итого 102часа

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 3 класс

№ п/п	Темы	Количество часов
	Раздел. Легкая атлетика	8 часов
1	Основы знаний «Правила поведения в спортзале, на уроках легкой атлетика»	1
2	Строй, ОРУ.	1
3	Бег с максимальной скоростью 60м.	1
4	Бег 1000 м без учета времени	1
5	Метание мяча в цель с 4-5м	1
6	Метание набивного мяча.	1
7	Прыжок в длину с места	1
8	Контрольные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
		10часов
	Раздел. Подвижные игры	
9	Подвижные игры: Ловля и передача мяча в движении.	1
10	Подвижные игры: Броски в цель (кольцо, щит).	1
11	Подвижные игры: Ловля мяча на месте в треугольниках в квадратах.	1
12	Подвижные игры: Ведение на месте левой и правой рукой шагом и бегом.	1
13	Подвижные игры: Броски в парах двумя руками от груди.	1
14	Подвижные игры: Ведение мяча с изменением направления	1
15	Подвижные игры: Развитие координационных способностей	1
16	Подвижные игры: Развитие скоростно-силовых способностей	1
17	Подвижные игры: Развитие координационных способностей.	1
18	Подвижные игры: Эстафеты «Веселые старты»	1
	Всего	18часов
		14 часов
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.	
19	Основы знаний «Правила поведения на уроках гимнастики» (ОБЖ)	1
20-21	Равновесие. Ходьба приставными шагами по бревну.	2
22-23	Равновесие. Перелезание через гимнастического коня.	2
24	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1
25	Строй. Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся»	1
26	Строй. Передвижение по диагонали, противходом, змейкой	1
27	Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
28	Акробатика. 2—3 кувырка вперед	1
29	Акробатика. Стойка на лопатках	1
30	Висы. Подтягивание в висе, отжимание от скамейки	1
31	Перелезания на соседний пролет гимнастической стенки.	1
32	Лазание. Лазание по канату.	1
	Всего	14часов
		16 часов
	Раздел. Лыжная подготовка.	
33	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке» (ОБЖ)	1
34	Основы знаний Одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря, креплений (ОБЖ)	1
35-36	Укладка лыж на снег, надевания креплений	2
37	Повороты переступанием на месте	1
38-39	Передвижение ступающим шагом	2

40-41-42	Передвижение скользящим шагом	3
43-44	Спуск с уклона 15-20 градусов	2
45	Подъем ступающим шагом	1
46	Прохождение в среднем темпе до 1500м	1
47	Совершенствование техники скольжения	1
48	Падения при спуске	1
	Раздел. Подвижные игры	4 часа
49	Подвижные игры: «Класс смирно»	1
50	Подвижные игры: «Третий лишний»	1
51	Подвижные игры: «Салки»	1
52	Подвижные игры: «Вызов номеров»	1
	Всего	20 часов
	Раздел. Подвижные игры	8 часов
53	Подвижные игры: «Быстро по своим местам»	1
54	Подвижные игры: «Салки».	1
55	Подвижные игры: «Охотники и утки».	1
56	Подвижные игры: «Послушный мяч»,	1
57	Подвижные игры: «Волк во рву»	1
58	Подвижные игры: «Два мороза»	1
59	Подвижные игры: «Удочка»	1
60	Подвижные игры: Игры и эстафеты с мячом.	1
	Раздел. Легкая атлетика	8 часов
61	Основы знаний «Правила поведения при купании в открытом водоеме».	1
62	Основы знаний. «Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний». (ОБЖ)	1
63	Бег 30 м с высокого старта Контрольные нормативы сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
64	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта.	1
65	Метание малого мяча на точность в вертикальную цель.	1
66	Метание набивного мяча, вперед, вверх, на дальность.	1
67	Прыжки в длину с места	1
68	Бег 1000 м	1
	Всего	16 часов
	Раздел. Плавание	34 часа
69	Техника безопасности при проведении занятий плавание (ОБЖ)	1
70	Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине	1
71	Плавание кролем на груди	1
72	Показ способа плавания кроль на спине.	1
73	Дыхание в плавании.	1
74	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.	1
75	Плавание с доской при помощи ног кролем на груди.	1
76	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием.	1
77	Контрольное плавание	1
78	Личная и общественная гигиена. (ОБЖ)	1
79	Показ способа плавания кроль на спине.	1
80	Работа ног с доской при плавании кроль на спине	1
81-82	Согласование работы ног и дыхания с доской при плавании кроль на спине	2
83	Работа рук с доской при плавании кроль на спине	1
84	Контрольное плавание.	1
85	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей (ОБЖ).	1
86	Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине. Показ	1

	способа плавания брасс.	
87	Работа ног способом брасс с доской	1
88	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием	1
89	Работа рук при плавании брасс с доской	1
90	Специальные плавательные упражнения для ног при плавании брасс	1
91	Специальные плавательные упражнения для рук при плавании брасс	1
92-93-94	Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс с дыхание	3
95	Контрольное плавание	1
96	Техника безопасности при проведении занятий плаванием (ОБЖ)	1
97	Специальные упражнения для рук и ног при плавании способом кроль на груди	1
98	Согласование рук и ног при плавании кроль на груди	1
99	Специальные плавательные упражнения для рук и ног при плавании кроль на спине	1
100-101	Согласование рук и ног при плавании способом кроль на спине	2
102	Контрольное плавание.	1
	Итого:	102 часа

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 4 класс

№ п/п		Количество часов
	Раздел. Легкая атлетика	8 часов
1	Основы знаний Правила безопасности на уроках легкой атлетики (ОБЖ)	1
2	Низкий старт.	1
3	Бег 60 м с высокого старта	1
4	Метание мяча 150 г с места	1
5	Метание мяча в вертикальную цель.	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Контрольные нормативы. Бег 30	1
8	Контрольные нормативы. Бег 1000 м без учета времени	1
	Раздел. Подвижные игры	10 часов
9	Подвижные игры: Ловля мяча двумя руками	1
10	Подвижные игры: Передачи от груди, снизу, сверху.	1
11	Подвижные игры: Ведение мяча по прямой.	1
12	Подвижные игры: Ведение мяча правой рукой, левой рукой.	1
13	Подвижные игры: Участие в школьных соревнованиях между классами «Веселые старты» (Т)	1
14	Подвижные игры: «Охотники и утки»	1
15	Подвижные игры: «Догони мяч»	1
16	Подвижные игры: Бег 30м	1
17	Подвижные игры: Контрольные нормативы. Шестиминутный бег.	1
18	Подвижные игры: Контрольные нормативы. Челночный бег 3 x 10 м.	1
	Всего	18 часов
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.	14 часов
19	Основы знаний. Основные правила закаливания.	1
20	Основы знаний. Правила безопасности на уроках гимнастики. (ОБЖ)	1
21	Строй. Совершенствование поворотов на месте.	1
22	Строй. Перестроение из одной шеренги в три.	1
23	Строй. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	1
24	ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядки.	1
25	ОРУ Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
26	ОРУ Упражнения с набивными мячами 1 – 2 кг.	1
27	Лазание и перелезание по канату в три приема.	1
28	Прыжки. Опорный прыжок на козла, коня.	1
29	Совершенствование техники прыжка на скакалке.	1

30	Акробатика. Кувырок назад в группировке.	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Висы и упоры Вис прогнувшись на гимнастической стенке	1
	Всего	14 часов
	Раздел. Лыжная подготовка.	16 часов
33	Основы знаний. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.	1
34	Основы знаний. Правила поведения на уроках. (ОБЖ)	1
35-36	Попеременный двухшажный ход с палками.	2
37-38	Одновременный двухшажный ход с палками.	2
39	Спуск со склона в средней стойке.	1
40	Преодоление поворота при спуске.	1
41	Поворот переступанием в движении.	1
42	Подъем на склон полулочкой.	1
43	Торможение плугом.	1
44	Передвижение в медленном темпе до 2,5 км.	1
45	Совершенствование техники двухшажного хода во время школьных соревнований по лыжным гонкам.	1
46	Игры на лыжах «Кто дальше».	1
47	Игры на лыжах «Не задень».	1
48	Эстафета с этапом до 50 м без палок.	1
	Раздел. Подвижные игры	4 часа
49	Подвижные игры: Ведение мяча в движении бегом.	1
50	Подвижные игры: Передачи от груди на месте.	1
51	Подвижные игры: Игра «Мяч ловцу».	1
52	Подвижные игры: Эстафеты. Броски по кольцу с 3 м	1
	Всего	20 часов
	Раздел. Подвижные игры	8 часов
53	Подвижные игры: Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
54	Подвижные игры: Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
55	Подвижные игры: Ведение мяча в движении бегом.	1
56	Подвижные игры: Передачи от груди на месте.	1
57	Подвижные игры: «Мяч ловцу».	1
58	Подвижные игры: Эстафеты. Броски по кольцу с 3 м	1
59	Подвижные игры: «Эй кур нэвэр» (скачки на одной ноге) (НРК)	1
60	Подвижные игры: Игры. «Пасты нэ» (Кто быстрее) (НРК)	1
	Раздел. Легкая атлетика	8 часов
61	Прыжки в длину с места	1
62	Бросок теннисного мяча на дальность.	1
63	Бросок мяча на точность.	1
64	Высокий старт.	1
65	Прыжок в высоту перешагиванием	1
66	Челночный бег 3 x 10 м	1
67	Прыжок в длину в шаге с 3- 5 шагов разбега.	1
68	Прыжок в длину с разбега 9 – 11 шагов.	1
	Всего	16 часов
	Раздел. Плавание	34 часа
69	Техника безопасности при занятии в бассейне.	1
70	Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1
71	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.	1
72	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	1
73	Способы плавательной деятельности.	1
74	Выполнение упражнений, развивающих быстроту.	1

75	Выполнение упражнений, развивающих координацию.	1
76	Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1
77	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1
78	Подвижных игр на воде.	1
79	Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.	1
80	Физическое совершенствование.	1
81	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения.	1
83	Контрольное плавание.	1
84	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. (ОБЖ)	1
85	Спад в воду из положения сидя.	1
86	Выдохи в воду.	1
87	Движения руками при всех способах плавания.	1
88	Движения руками с досточкой между колен.	1
89	Движения руками в скольжении.	1
90	Повороты у бортика всеми способами.	1
91-92	Плавание всеми видами в полной координации.	2
93	Движения ногами при всех способах плавания.	1
94	Контрольное плавание.	1
95	Техника безопасности при проведении занятий плаванием (ОБЖ).	1
96	Стартовые прыжки.	1
97	Эстафетное плавание.	1
98	Комплексное плавание.	1
99	Игры на воде.	1
100	Вход в воду прыжком ногами вниз.	1
101	Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания.	1
102	Совершенствование техники кроль на груди во время школьных соревнований по плаванию	1
	Всего	34
	Итого	102 часа