

**Муниципальное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г. Южи**

Рассмотрено на заседании педагогического совета МКОУСОШ №2 г.Южи Протокол № 9 от 30.08.2016 г	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУСОШ №2 г.Южи. _____ Скворцова Е.Г.	«Утверждаю» Директор МКОУСОШ №2 г.Южи _____ Баранова Е.А. Приказ № 86-а от 31.08.2016 г.
--	--	---

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
начального общего образования**

Учитель-составитель: Чернова Е.В., учитель начальных классов высшей категории

2016г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой;

хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные

физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге

и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырок назад с выходом в разные исходные положения, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; акробатические соединения из ранее изученных элементов; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; перелезание через гимнастического коня; преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; метание малого мяча в цель и на дальность; бег на короткие дистанции с высокого старта; кроссовая подготовка; броски набивного мяча (1 кг)

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг; двухшажный попеременный и одновременный двухшажный ход; чередование лыжных ходов; повороты и спуски; торможение различными способами.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Фигуры», «Посадка картофеля», «Змейка», «Иголочка и ниточка», «Белки в лесу» и т.д.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Невод», «Пятнашки», «Смена сторон», «Белые медведи», «К своим флажкам», и т.д.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто дальше скатится», «Прокатись через ворота», «Подними предмет» и т. д.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического коня — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; лазание по гимнастической стенке и канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, способом «перешагивание»; метание малого мяча в цель и на дальность; бег на короткие дистанции с высокого старта; кроссовая подготовка; броски набивного мяча (1 кг)

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: двухшажный попеременный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции; спуск в низкой стойке; повороты и торможение.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Фигуры», «Посадка картофеля», «Змейка», «Иголочка и ниточка», «Белки в лесу» и т.д.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». «Невод», «Пятнашки», «Смена сторон», «Белые медведи», «К своим флажкам», и т.д.

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто дальше скатится», «Прокатись через ворота», «Подними предмет» и т.д.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении, нижняя подача мяча; игра в «Пионербол».

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) («+» – без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,9	10,8	11,2	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2
		д	10,2	11,3	11,7	9,7	10,7	11,2	9,3	10,3	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	110	160	140	115	165	155	120
		д	140	125	90	150	130	90	155	145	110
5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Тема урока	К-во часов
	1 класс	
	Знания о физической культуре (3ч)	
1.	Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках.	1
2.	Урок-путешествие. Перекаты и группировка.	1
3.	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время.	1
4.	Урок-игра. Челночный бег 3 на 10 м на время.	1
5.	Спортивный марафон. Перекаты и группировка.	1
6.	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки.	1
7.	Урок-викторина «Техника метания мяча (мешочка) на дальность».	1
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.	Урок – общение. Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни.	1
14.	Урок – соревнование. Кувырок вперед.	1
15.	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1
16.	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.	1
17.	Урок – турнир. Кувырок вперед.	1
18.	Прыжок в длину с места.	1
19.	Урок – игра. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время.	1
20.	Стойка на лопатках. «Мост».	1
21.	Урок – зачёт. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
22.	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка». «Стойка на лопатках».	1
23.	Стойка на лопатках. «Мост».	1
24.	Урок – викторина. 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
46-47	Подвижные игры.	2
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.	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1
75.	Стойка на лопатках.	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.	3

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
92-93.	Круговая тренировка	2
94.	Тестирование в челночном беге 3 на 10 м.	1
95	Метание мешочка на дальность.	1
96	Круговая тренировка.	1
97.	Основные правила игры в футбол.	1
98.	Знакомство с эстафетами.	1
99.	Подвижные игры.	1
2 класс		
Знания о физической культуре (4ч)		
5	Основные физические качества(сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация)	
43	История зарождения древних Олимпийских игр	
71	Первые спортивные соревнования	
74	История появления мяча	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (18ч)		
2, 97	Тестирование бега 30 м с высокого старта	
7	Измерение уровня развития основных физических качеств	
14, 84	Тестирование прыжка в длину с места	
16, 83	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	
17, 86	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
19, 85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса.	
20, 89	Тестирование броска малого мяча в горизонтальную цель.	
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств	
54	Вращение обруча	
63	Упражнения со скакалками	
69, 72	Прыжки в скакалку	
Физкультурно-спортивная деятельность (80ч)		
Лёгкая атлетика (18ч)		
1	Правила безопасности на уроках физической культуры Строевые приёмы на месте.	
4, 95	Техника челночного бега 3/10 с высокого старта	
8	Бросок набивного мяча(1кг) из положения сидя.	
11	Беговые упражнения из различных исходных положений	
15, 90	Упражнения с прыжками. Многоскоки.	
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя	
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя	
70	Прыжок в высоту различными способами.	
73	Прыжок в высоту способом перешагивание.	
93,	Круговая тренировка	

96,99, 102	
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге
98	Бег 60м с высокого старта
100	Тестирование бега на 1000 м без учёта времени
	Гимнастика с элементами акробатики (32ч)
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед
6	Кувырок вперед
9	Усложненные кувырки вперед
12	Игровые упражнения с кувытками
18	Кувырок назад
21	Стойка на лопатках. «Мост»
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом»,
26	Правила безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Подвижная игра «Салки»
27	Кувырок вперед в группировке
28	Кувырок вперед в группировке
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов
30	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках
33	Лазание и перелазание через гимнастического коня.
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках
35	Кувырок назад в группировке
36	Кувырок назад в группировке
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине
38	Разновидности висов .
39	Лазание по гимнастической стенке из разных положений.
40	Лазание по канату в два приёма.
42	Акробатические соединения.
45	Акробатические соединения.
46	Прыжки с поворотом на 180° и 360°
47	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке
57	Лазание по гимнастической стенке
60	Лазание по канату
75	Стойка на голове
81	Повторение акробатических элементов.
87	Упражнения на уравнивание предметов
88	Тестирование вися на время
91	Повторение акробатических элементов
	Спортивные и подвижные игры (16ч)
10	Подвижная игра «Мышеловка»
13	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
24	Подвижная игра «Осада города»

25	Подвижная игра «Волна»
31	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»
41	Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
44	Подвижная игра «Ловля обезьян»
48	Подвижная игра «Мяч по кругу»
76	Игровые упражнения
77	Подвижная игра с мячом «Бросок мяча в колонне».
78	Подвижная игра «Подними предмет».
79	Правила безопасности на уроках физкультуры. Владение мячом на месте и в движении
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости
82	Выполнение упражнений с мячами в парах
92	Спортивная игра футбол
101	Подвижные и спортивные игры
	Лыжные гонки (14ч)
49	Правила безопасности на уроках физкультуры. Подборка одежды, инвентаря.
1	Передвижение на лыжах ступающим шагом .
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом .
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом
53	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом
55	Повороты переступанием на лыжах
56	Подъемна склон «лесенкой» на лыжах
58	Подъемна склон «елочкой» на лыжах
59	Торможение «плугом» на лыжах
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
64	Движение на лыжах с палками «змейкой»
65	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
66	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время
	Итого
	3 класс
	Знания о физической культуре (4ч)
3	Физическая культура у народов Древней Руси
26	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью
52	Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС
79	Основы знаний. Инструктаж по т/б Закаливание организма(обливание, душ)
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (16ч)
2, 97	Тестирование бега 30 м с высокого старта.
4, 94	Тестирование челночного бега 3по10м.
7, 89	Тестирование прыжка в длину с места.
11, 87	Тестирование броска малого мяча в горизонтальную цель.
12, 90	Тестирование наклона вперед из положения стоя
14	Тестирование подтягивания в висе и отжимания.
28	Нормативы ГТО второй ступени.

58	Вращение обруча.
73	Упражнения со скакалками.
91	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
92	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.
	Физкультурно-спортивная деятельность (82ч)
	Лёгкая атлетика (18ч)
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры Строевые упражнения.
5	Бег с ускорением 60м.
6	Броски набивного мяча(1кг) из положения сидя.
8	Прыжок в длину с прямого разбега(5-8шагов)
9	Подвижная игра « Белые медведи»
10	Многоскоки.
13	Бег на 1000м без учёта времени.
55	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками.
74	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по т/б
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.
76	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.
86	Упражнения с прыжками. Многоскоки.
95	Круговая тренировка.
98	Бег с ускорением 60м.
99	Бег на 1000м без учёта времени
100	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.
101	Прыжок в длину с прямого разбега
102	Круговая тренировка.
	Спортивные и подвижные игры (27ч)
15	Спортивная игра футбол. Инструктаж по т/б
16	Остановка мяча, удары по неподвижному мячу.
17	Ведение мяча по прямой линии, змейкой
18	Подвижная игра «Мяч по кругу»
19	Остановка шагом, прыжком. Ведение мяча на месте.
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
21	Подвижная игра Перестрелка»
22	Приём мяча снизу двумя руками.
23	Нижняя подача мяча.
24	Подвижная игра «Пионербол».
30	Подвижная игра «Защита укрепления»
35	Подвижная игра: «Стрелки»
38	Подвижные игра «Шишки- жёлуди»
43	Подвижная игра «Космонавты
48	Подвижная игра «Белки в лесу»
67	Подвижная игра «Кто дальше скатится».
70	Подвижная игра «Попади в ворота»
77	Подвижная игра «Белые медведи»
78	Подвижная игра «Мышеловка
80	Техника приёма мяча снизу двумя руками.
81	Техника передачи мяча сверху двумя руками.
82	Правила игры в волейбол.
84	Подвижная игра «Пионербол».
85	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.

88	Подвижная игра «Пионербол».
93	Подвижная игра «Белки в лесу
96	Подвижная игра «Пятнашки»
	Гимнастика с элементами акробатики (20ч)
25.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы на месте и в движении.
27	Кувырок вперёд в группировке.
29	Кувырок вперёд с трёх шагов.
31	Стойка на лопатках.
32	Мост из положения лёжа.
33	Подводящие упражнения для изучения техники кувырка назад.
34	Основы техники кувырка назад.
36	Кувырок назад (контрольный урок)
37	Акробатические соединения
39	Акробатические соединения
40	Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре.
41	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
42	Лазание по канату в три приёма.
44	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
45	Лазание по канату в два приёма.
46	Перелазание через гимнастического коня.
47	Прыжки со скакалкой и на скакалке
61	Лазание по канату в три приёма.
64	Лазание по канату в два приёма.
83	Повторение акробатических элементов.
	Лыжные гонки (17ч)
49	Подборка лыжного инвентаря. Правила безопасности на уроках лыжные гонки..
50	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом.
51	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками.
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах.
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах.
56	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.
57	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.
60	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.
62	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции.
63	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции.
65	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции
66	Подъёмы и спуски с палками на лыжах.
68	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции
69	Спуск на лыжах с палками «змейкой»
71	Техника торможения и поворотов на лыжах.
72	Прохождение дистанции 1000м на время.
	Итого
	4 класс
	Знания о физической культуре (4ч)
3	История развития физической культуры в 17-19 в.в
26	Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения
52	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

79	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах) Инструктаж по т/б
	Физкультурно-оздоровительная деятельность(13ч)
2, 94	Тестирование челночного бега 3по10м.
4, 97	Тестирование бега 30 м с высокого стар.
10, 89	Тестирование прыжка в длину с места.
11, 90	Тестирование наклона вперёд из положения стоя
13, 93	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
91	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лёжа.
58	Вращение обруча.
73	Упражнения со скакалками.
	Физкультурно-спортивная деятельность (85ч)
	Лёгкая атлетика (16ч)
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Строевые приёмы.
5, 98	Бег с ускорением 60м.
7, 95	Метание малого мяча на дальность.
8, 99	Прыжок в длину с прямого разбега(5-8шагов)
9, 101	Бег на 1000м без учёта времени.
12	Броски набивного мяча(1кг) из положения сидя.
55	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками.
74	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».Инструктаж по ТБ.
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание с разбега.
76	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Контрольный урок.
100	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.
102	Круговая тренировка.
	Спортивные и подвижные игры (32ч)
6	Спортивная игра в футбол.
14	Командные действия в спортивной игре футбол. Инструктаж по т/б
15	Передача мяча в парах на месте и в движении.
16	Ведение мяча по дуге, «змейкой».
17	Спортивная игра футбол.
18	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя подача.
19	Приём мяча снизу двумя руками.
20	Подвижная игра «Пионербол».
21	Подвижные игры с элементами баскетбола.
22	Передача мяча от груди двумя руками на месте и в движении.
23	Ведение мяча по прямой, змейкой. Броски в корзину.
24	Спортивная игра в баскетбол по упрощённым правилам.
29	Подвижные игры «Фигуры», «Посадка картофеля»
34	Подвижная игра «Запрещённое движение»
40	Подвижная игра «Подвижная цель»
44	Подвижная игра «Запрещённое движение»
48	Подвижная игра «Белки в лесу»
67	Подвижные игры «Кто дальше скатится», «Прокатись через ворота».
70	Подвижная игра «Подними предмет».
77	Подвижная игра « Белые медведи»
78	Подвижная игра «Два мороза».
80	Техника приёма мяча снизу двумя руками.

81	Техника передачи мяча сверху двумя руками..
82	Правила игры в волейбол.
83	Повторение акробатических элементов.
84	Подвижная игра «Пионербол»..
85	Спортивная игра баскетбол.
86	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.
87	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол.
88	Подвижная игра «Пионербол»..
92	Подвижная игра: « Попади в мяч»
96	Подвижная игра: «Верёвочка под ногами».
	Гимнастика с элементами акробатики (20ч)
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организационные вспомогательные действия на уроках физкультуры.
27	Кувырок вперёд в группировке.
28	Усложнённые кувырки вперёд.
30	Кувырок назад.
31	Кувырок назад в упор присев.
32	Стойка на лопатках.
33	Мост из положения лёжа.
35	Акробатические соединения
36	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка.
37	Лазание по канату в три приёма.
38	Техника опорного прыжка вскок в упор на колени соскок руки врозь.
39	Опорный прыжок с трёх шагов.
41	Опорный прыжок с разбега..
42	Техника выполнения опорного прыжка. Контрольный урок.
43	Акробатические соединения
45	Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре.
46	Лазание по канату в два приёма.
47	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
61	Лазание по канату в три приёма.
64	Лазание по канату в два приёма.
	Лыжные гонки (17ч)
49	Подборка лыжного инвентаря. Правила безопасности на уроках лыжные гонки.
50	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом.
51	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками.
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах..
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
56	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.
57	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.
60	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.
62	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции.
63	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции.
65	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции.
66	Подъёмы и спуски с палками на лыжах.
68	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции.

69	Спуск на лыжах с палками «змейкой»...
71	Техника торможения и поворотов на лыжах.
72	Прохождение дистанции 1000м на время.Контрольный урок.
	Итого