


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 4»  
(МБОУ «Центр образования №4»)

Рассмотрена на заседании МО естественнонаучного цикла протокол № 3 от «29» 08.2019 г	Согласована с заместителем директора  Курносова Е. А.	Принята решением педсовета протокол № 10 от «30» 08.2019г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Центр образования № 4» Белов Ю.Н.
--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(с тематическим планированием)**

\_\_\_\_\_  
(название учебного предмета)

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1-4 КЛАССЫ)**

Составители рабочей программы, квалификационная категория  
Салихова Светлана Валентиновна, высшая  
Балаян Ольга Олеговна, высшая

Новомосковск  
2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год)

Программа обеспечивает выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г №1241, от 22.09.2011г « 2357, от 18.12.2012г, 29.12.2014г №1643 и от 31.12.2015г №1576).

Согласно базисному учебному (Образовательному) плану общеобразовательных учреждений РФ всего на изучение предмета в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2 – 4 классах – 68 часов (2 часа в неделю, (34 учебные недели ). На основании учебного плана образовательного учреждения.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные и предметные)

#### 1 класс

##### Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

##### Ученик получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- характеризовать изменения направления и скорости движения;
- соблюдать режим дня и личной гигиены;
- составлять комплексы утренней зарядки;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

#### 2 класс

##### Ученик научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать физические качества и общие правила определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**3 класс**

- **Ученик научится** выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- излагать факты о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- применять физические упражнения;
- соблюдать особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**4 класс**

**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 учётом 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 приёмы 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 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.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– 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 (для снежных регионов России).

### **Содержание учебного предмета, курса «Физической культуры»**

#### **1 класс**

##### **Знания о физической культуре**

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Физическая культура как система разнообразных

форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. История развития физической культуры и первых соревнований. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики – 12 часов**

**Освоение общеразвивающих упражнений** с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости

**Общеразвивающие упражнения** с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем. Флажками.

#### **Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей**

Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

#### **Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей**

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и вис на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

#### **Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки**

Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

#### **Освоение навыков равновесия**

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по реке гимнастической скамейки.

#### **Освоение строевых упражнений**

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

#### **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### **Знания о физической культуре**

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

#### **Самостоятельные занятия**

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

#### **Лёгкая атлетика – 20 часов**

#### **Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

### **Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.**

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров; эстафета с бегом на скорость.

### **Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.**

Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м).

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнование в беге до 30 м.

### **Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 - 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

### **Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

### **Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**

Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2) с расстояния 3 – 4 м. бросок набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.

### **Знания о физической культуре**

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

### **Самостоятельные занятия**

Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Лыжная подготовка – 14 часов**

#### **Освоение техники лыжных ходов.**

Переноска одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

### **Знания о физической культуре**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

### **Подвижные игры - 20 часов**

### **Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.**

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

**Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.**

«Кто дальше бросить», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Освоение элементарных умений в ловле бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

**Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи. Броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.**

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

**Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.**

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол

**Знания о физической культуре**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

**Самостоятельные занятия**

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

## **2класс**

**Знания о физической культуре**

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

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 - 14 часов**

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем. Флажками.

**Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.**

Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

**Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.**

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

**Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.**

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

**Освоение навыков равновесия.**

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по реке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

**Освоение строевых упражнений.**

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!».

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности, элементы ритмической гимнастики.

**Знания о физической культуре.**

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Самостоятельные занятия**

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

**Лёгкая атлетика – 20 часов**

**Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.**

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.**

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров; эстафета с бегом на скорость.

**Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.**

2 класс. Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

**Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.**

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м).

Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнование в беге до 30 м.

**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 60 - 70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с



доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).

**Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

**Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2 метра) с расстояния 4 – 5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность.

#### **Знания о физической культуре.**

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

#### **Самостоятельные занятия**

Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### **Лыжная подготовка – 14 часов**

##### **Освоение техники лыжных ходов.**

Скольльзящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

#### **Знания о физической культуре.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

#### **Подвижные игры – 20 часов**

**Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.**

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

**Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.**

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

**Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.**

«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

##### **Освоение элементарных умений в ловле броска, передачах и ведении мяча.**

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

**Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.**

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

**Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.**

«Борьба за мяч», «Перестрелка».

#### **Сюжетно – ролевые подвижные игры**

#### **Знания о физической культуре.**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

### **Самостоятельные занятия**

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

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

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:**

#### **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

## **3 класс**

### **Основы знаний о физической культуре**

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физическая культура в современном обществе.

### **Способы физкультурной деятельности**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Обучение движениям и правилам формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики – 14 часов**

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости.**

Совершенствование в упражнениях. Освоенных в I – II классах.

**Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.**

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперёд;

стойка на лопатках; из положения, лёжа на спине «мост». Комбинация из освоенных элементов.

**Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.**

Совершенствование освоенных во II классе умений и навыков. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

**Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.**

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. В упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату.

**Освоение навыков равновесия.**

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

**Освоение строевых упражнений.**

3 класс. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»; перестроение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, змейкой.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.**

Совершенствование в уже освоенных упражнениях, элементы ритмической гимнастики.

**Знания о физической культуре.**

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Сюжетно – ролевые игры и эстафеты.**

**Самостоятельные занятия**

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

**Лёгкая атлетика – 20 часов**

Ходьба с изменением длины и чистоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.**

То же, что в I – II классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

**Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.**

Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

**Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.**

«Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных и.п.

Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м.

**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

**Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Эстафета с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

**Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 на 1,5 м) с расстояния 4 - 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

#### **Знания о физической культуре.**

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.

#### **Самостоятельные занятия**

Равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### **Лыжная подготовка- 12 часов**

##### **Освоение техники лыжных ходов.**

Попеременно двухшажный ход без палок и с палками. Подъём лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

##### **Знания о физической культуре.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

#### **Подвижные игры – 22 часа**

**Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.**

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки».

**Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.**

«Прыжки по голосам», «Волк во рву», «Удочка».

**Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.**

Все игры из 1 – 2 классов.

##### **Освоение элементарных умений в ловле бросках, передачах и ведении мяча.**

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3 – 4 м в гандболе и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

**Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.**

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

**Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.**

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

##### **Знания о физической культуре.**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

### **Самостоятельные занятия**

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

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

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:**

#### **иметь представление:**

- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
- о разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в волейбол, баскетбол, флорбол;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол, волейбол, флорбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **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 упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики – 14 часов**

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых, способностей и гибкости.**

Совершенствование в упражнениях. Освоенных в I – II классах.

**Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.**

Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

#### **Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.**

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинация из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

**Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.**

Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

**Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.** Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

**Освоение навыков равновесия.**

Ходьба по бревну большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

**Освоение строевых упражнений.**

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение в из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении в повороте.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.**

Совершенствование в уже освоенных упражнениях

**Знания о физической культуре.**

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Самостоятельные занятия.**

ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

**Лёгкая атлетика – 20 часов**

**Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.**

Ходьба с изменением длины и чистоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.**

То же, что в I – II классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

**Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.**

Равномерный, медленный до 6 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

**Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.**

«Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных и.п.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** На одной и двух ногах на заданную длину и по ориентирам; на расстоянии 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

**Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Эстафета с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

**Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 на 1,5 м) с расстояния 5 - 6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность.

**Знания о физической культуре.**

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, эл безопасности на занятиях.

**Самостоятельные занятия.**

Равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Лыжная подготовка – 12 часов**

**Освоение техники лыжных ходов.**

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъёмы лесенкой и ёлочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

**Знания о физической культуре.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности.

**Подвижные игры – 22 часа**

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки».

**Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.**

«Прыжки по голосам», «Волк во рву», «Удочка».

**Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.**

Все игры из 2 – 3 классов.

**Освоение элементарных умений в ловле бросках, передачах и ведении мяча.**

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

**Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи. броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.**

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

**Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.**

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол.

**Знания о физической культуре.**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности по курсу «Физическая культура»**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		классы			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	20	20	22	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	14	14	14
4	Лёгкоатлетические упражнения	20	20	20	20
5	Лыжная подготовка	14	14	12	12
	Всего:	66	68	68	68

**1 класс 66 ч**

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям) по физической культуре

	Тема раздела	Количество часов			
		четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	8	2	4	6
3	Гимнастика с элементами акробатики		12		
4	Лёгкоатлетические упражнения	10			10
5	Лыжная подготовка			14	
6	Всего:	18	14	18	16

**1 класс.**

№ п/п №	Тема урока (содержание)	Примечание
	<b>І четверть</b>	
1.	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Лёгкая атлетика: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким и средним шагом, обычный бег с высоким подниманием бедра.	
2.	Что такое ВФСК ГТО? Комплекс ГТО – І СТУПЕНИ. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким и средним шагом, обычный бег с высоким подниманием бедра.	



3.	Метание мяча с места на дальность, заданное расстояние, горизонтальную и вертикальную цель; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук. Подвижные игры на свежем воздухе.	
4.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; многоскоки. Подвижные игры на свежем воздухе.	
5.	Равномерный бег; учёт – бег 30 м ; бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх на дальность.	
6.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; учёт – челночный бег 3 x 10 м.	
7.	Выполнения беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижные игры на свежем воздухе.	
8.	Учёт - повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; равномерный 6 – минутный бег.	
9.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Учет – бросок набивного мяча.	
10.	Учёт - повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Игры с беговым заданием.	
11.	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Развитие координационных и скоростных способностей: «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».	
12.	Технико – тактические взаимодействия: варианты игры в футбол; «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	
13.	История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Подвижные игры: бросок и ловля мяча снизу на месте; развитие координационных способностей.	
14.	Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; учёт – прыжок в длину с места.	
15.	Бросок и ловля мяча снизу на месте; учёт - ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	
16.	Учёт - бросок и ловля мяча снизу на месте, челночный бег 3 x 10м.; развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
17.	развитие скоростных способностей, способность к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»; учёт – наклон вперёд из положения сидя.	
18.	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
<b>II четверть</b>		
19	Подбор одежды, обуви и инвентаря. Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Гимнастика с элементами акробатики: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях; формирование осанки; виды стилизованной ходьбы под музыку.	

20	Гимнастика с элементами акробатики: перелезание через гимнастического коня, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; учёт - группировка; перекаты в группировке.	
21	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - лазанье по гимнастической стенке, канату. ОРУ: сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	
22	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по наклонной скамейке; учёт - перелезание через гимнастического коня.	
23	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; учёт танцевальные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну.	
24	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; учёт - лазанье по наклонной скамейке, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	
25	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; комплексы корригирующей упражнений на контроль осанки в движении.	
26	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - ходьба по гимнастической скамейке повороты 90, наклон, сидя на полу. Развитие координационных, силовых способностей. Комплексы для укрепления мышечного корсета.	
27	Гимнастика с элементами акробатики: развитие координационных, силовых способностей; общеразвивающие упражнения с набивным мячом, обручем, флажками.	
28	Гимнастика с элементами акробатики: танцевальные упражнения; развитие координационных, силовых способностей; общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	
29	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по гимнастической скамейке, повороты 90; общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	
30	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - лазанье по гимнастической стенке, канату; танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Теория: Путь к здоровью через ВФСГ ГТО.	
31	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча»; технико – тактические взаимодействия: варианты игры.	
32	Подвижные игры: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; бросок и ловля мяча снизу на месте; «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
	<b>III четверть</b>	
33	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Лыжная подготовка: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1 км.	
34	Лыжная подготовка: повороты переступанием на месте;	

	передвижение на лыжах до 1 км.	
35	Подъёмы и спуски под уклон; ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками;; передвижение на лыжах до 1 км.	
36	Ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; учёт - повороты переступанием на месте.	
37	Ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; учёт - подъёмы и спуски под уклон.	
38	Ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 1 км.	
39	Ступающий и скользящий шаг; повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	
40	Подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом; прохождение дистанции до 1км со средней скоростью.	
41	Скользящий шаг с палками; подъёмы на склон 12 - 15 ступающим шагом; развитие скоростных качеств: эстафета с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью.	
42	Учёт - подъёмы на склон 12 – 15 ступающим шагом; передвижение на лыжах до 1 км.	
43	Скользящий шаг с палками; подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом; спусков в низкой стойке.	
44	Повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон; учет - передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты и игры на лыжах.	
45	Развитие скоростных качеств: эстафета с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью.	
46	Учёт - подъёмы на склон 12 – 15 ступающим шагом. Эстафеты на лыжах.	
47	Учёт – прыжок в длину с места. Подвижные игры: развитие способностей к дифференцированию параметров, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «мяч в корзину».	
48	Ведение мяча индивидуально, стоя на месте; учёт - броски и ловля мяча снизу на месте; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	
49	Развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Учёт - ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	
50	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры: «Хвостики», «День и ночь».	
	<b>IV четверть</b>	
51	Зарождение Олимпийских игр. Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
52	Подвижные игры: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
53	Ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Теория:	

	Зарождение ВФСК ГТО. Подвижные игры: «Горелки», «Два мороза», «Вышибалы». ОРУ.	
54	Учёт - ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	
55	Учёт - бросок и ловля мяча снизу на месте; развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
56	Подвижные игры : По выбору учащихся.	
57	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Лёгкая атлетика: прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90; учёт - прыжка с высоты до 30 см.	
58	Лёгкая атлетика: прыжки с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой; с 3 – 4 шагов; прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;	
59	Учёт - прыжки с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку с 3 – 4 шагов; прыжка на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90.	
60	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	
61	Лёгкая атлетика: сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	
62	Лёгкая атлетика: бросок набивного мяча на дальность; сочетание различных видов ходьбы.	
63	Учёт техники сочетание различных видов ходьбы; развитие координационных и скоростных способностей: соревнования (до 60м); бег 30 м.	
64	Учёт - бросок набивного мяча на дальность. Развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты.	
65	Прыжок в с прямого разбега, специальных беговых упражнений Комплекс утренней гимнастики.	
66	Различные варианты эстафет; специальных беговых упражнений. Игры.	

## 2 класс 68 ч

### Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			
		Четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	8		6	6
3	Гимнастика с элементами акробатики		14		
4	Лёгкоатлетические упражнения	10			10
5	Лыжная подготовка			14	
6	<b>Всего:</b>	18	14	20	16

## 2 класс

№ п/п	Тема урока (содержание)	Примечание
1	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура как система разнообразных форм занятий; учёт - бег 30 м с высокого старта.	
2	Лёгкая атлетика: бросок набивного мяча от груди; прыжки в длину с места; игры с прыжками, с использованием скакалки. Равномерный медленный бег до 1км.	
3	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; учёт - прыжка в длину с места.	
4	Метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; бег с преодолением препятствий; развитие скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»; учёт – челночный бег 3 x 10 м.	
5	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см , бег с изменением направления движения. кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Возрождение ВФСК ГТО. Комплекс ГТО Пступени.	
6	Броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность; учёт - метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; эстафеты; равномерный, медленный бег до 4 мин.	
7	Медленный бег до 800 – 1000м; учёт - прыжка в длину с разбега; развитие скоростных и координационных способностей.	
8	Броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность; учёт - преодоление естественных препятствий. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	
9	Учёт: метание малого мяча с места на дальность; учёт техники: обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	
10	Повторение техники высокого старта и развитие выносливости; бег на дистанцию 300-500 м на результат. Учёт - бросок набивного мяча двумя руками от груди на дальность.	
11	Инструкция по охране труда раздел «Подвижные игры». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры: технико –тактические взаимодействия в играх. Игра в мини-футбол.	
12	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки», « Лисы и куры»; развитие скоростно – силовых способностей.	
13	Ловли и передачи мяча в движении. «Запрещённое движение», «Два мороза», «Точный расчёт»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	
14	Различные варианты салок, «Попрыгунчики - воробушки», «Два Мороза»; ловли и передачи мяча в движении.	
15	Различные варианты салок, «Попрыгунчики - воробушки», «Два Мороза»; учёт - ловли и передачи мяча в движении.	
16	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	

17	Подвижные игры: «Совушка», «Попади в обруч», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Мяч водящему».	
18	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»; ловля, передача, броски и ведение мяча.	
	<b>II четверть</b>	
19	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика».	
20	Гимнастика с элементами акробатики: общеразвивающие и корригирующие упражнения; кувырк вперёд; стойки на бревне; лазанье по наклонной скамейке. Теория: ВФСК ГТО путь к успеху.	
21	Гимнастика с элементами акробатики: стойка, на лопатках согнув ноги; лазанье по наклонной скамейке.	
22	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическое бревно; учёт - кувырка вперёд.	
23	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну; ОРУ с гимнастической палкой; учёт - стойка, на лопатках согнув ноги.	
24	Гимнастика с элементами акробатики: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке; учёт - стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне.	
25	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по канату; учёт - лазанье по гимнастической стенке; подтягивание, в висе лёжа согнувшись; танцевальные шаги.	
26	Гимнастика с элементами акробатики: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; учёт - ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.	
27	Гимнастика с элементами акробатики: подтягивание, в висе лёжа согнувшись; учёт техники: вис, стоя и лёжа; вис на согнутых руках.	
28	Гимнастика с элементами акробатики: кувырок в сторону; учёт - лазанье по канату.	
29	Гимнастика с элементами акробатики: в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке; учёт - из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; наклон, сидя на полу.	
30	ОРУ: комбинации (комплексы) различной координационной сложности; учёт - ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; подтягивание; кувырок в сторону.	
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	
32	Эстафеты с преодоление гимнастической полосы препятствий и гимнастического инвентаря. Развитие координационных способностей.	
	<b>III четверть</b>	
33	История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции,	

	ориентированию в пространстве.	
34	Подъём и спуски с небольших склонов. Совершенствование техники скользящий шаг с палками; передвижение на лыжах до 1, 5 км.	
35	Скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка; передвижение на лыжах до 1 км.	
36	Поворотов переступанием на месте, спуска со склона; учёт - скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка; передвижение на лыжах до 1, 5 км.	
37	Учёт - подъёмы и спуски с небольших склонов.	
38	Подъёмы и спуски под уклон; учёт техники подъёмы и спуски с небольших склонов.	
39	Учёт - повороты переступанием на месте; передвижение на лыжах до 1,5 км.	
40	Передвижение на лыжах до 1 км; скольжения с палками.	
41	Одновременные и попеременные ходы их применение в играх на лыжах. Подвижные игры.	
42	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия; учёт - подъёмы и спуски под уклон; учёт – лыжные гонки 1000 м.; ступающий, скользящий шаг с палками и без палок.	
43	Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств; передвижение на лыжах до 1,5 км.; учёт - ступающий и скользящий шаг.	
44	Подъёмы и спуски с небольших уклонов, повороты переступанием; учёт - 1000 м	
45	Учёт - скользящий шаг (без палок), переступание на месте и после движения вокруг флажка; передвижение на лыжах до 1, 5 км.	
46	Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Передвижение на лыжах до 1,5 км.; учёт - ступающий и скользящий шаг. эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»,	
47	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры».». Учёт – челночный бег 3 x 10м.Подвижные игры: метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч);	
48	Здоровье и физическое развитие человека. ВФСК ГТО прошлое и настоящее. Подвижные игры: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); учёт - броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	
49	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	
50	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	
51	Здоровье и физическое развитие человека. ВФСК ГТО прошлое и настоящее. Подвижные игры: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	
52	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	

	<b>IV четверть</b>	
53	Техника безопасности на уроках в зале и на улице. Подвижные игры по выбору уч-ся ; дневник самоконтроля.	
54	Подвижные игры: метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, : «Кто дальше бросит», эстафеты.	
55	Подвижные игры: «Метко в цель»; метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель, эстафеты; развитие координации: жонглирование малыми предметами.	
56	Подвижные игры: «Точный расчёт», ; комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
57	Подвижные игры: игры и развлечения в летнее время года; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	
58	Подвижные игры на; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	
59	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Измерение показателей физического развития. Лёгкая атлетика: прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; учёт – наклон вперёд из положения сидя.	
60	Метание малого мяча в горизонтальную цель; учёт – подтягивание.	
61	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).	
62	Метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; учёт - прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	
63	Учёт техники метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м.	
64	Прыжки с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи.	
65	Метание малого мяча в горизонтальную цель; учёт – подтягивание. Бег – 1000 м (без учёта времени)	
66	Прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков). Прыжки за 30 сек.	
67	Метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; учёт - прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	
68	Различные варианты эстафет; специальных беговых упражнений, бег 1,5км	

### 3 класс 68ч

Распределение учебного времени прохождения программного материала  
(по четвертям)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			
		Четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	8		8	6
3	Гимнастика с элементами акробатики		14		
4	Лёгкоатлетические упражнения	10			10



5	Лыжная подготовка			12	
7	<b>Всего:</b>	18	14	20	16

**3 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема урока (содержание)	Примечание
1	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Физическая культура разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Легкая атлетика: бег -30 м.	
2	Прыжка: бег с изменением длины и частоты шагов; на одной и двух ногах на месте, с поворотом 180,по разметкам; учёт – подтягивание.	
3	Метание малого мяча с места, на дальность и заданное расстояние; учёт техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	
4	Прыжки на одной и на двух ногах в длину с места. Прыжки в длину с места на результат..	
5	Учёт бег с изменением длины и частоты шагов; равномерный бег до 12 мин.	
6	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см; учёт - метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	
7	Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель; учёт - прыжка на одной, двух ногах, в длину с места.	
8	Прыжка в длину с разбега; учёт - челночный бег 3 – 10 м; метание в горизонтальную и вертикальную цель.	
9	Учёт - прыжка в длину с разбега; бег в коридорчики 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	
10	Старты из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	
11	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	
12	Игры с ведением мяча, «Борьба за мяч», «Перестрелка»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	
13	«Мини - баскетбол», «Мяч ловцу», «игры с ведением мяча», ловли и передачи мяча в движении.	
14	Ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	
15	Учёт - ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); развитие способностей к дифференцированию параметров в движении реакции, ориентированию в пространстве.	
16	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Попади в обруч», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	
17	Ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры: «мини - гандбол», «мини - баскетбол», «Борьба за мяч».	

18	Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»; ведение мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	
	<b>II четверть</b>	
19	Инструктаж по технике безопасности раздел «Гимнастика». Гимнастика с элементами акробатики: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; элементы ритмической гимнастики.	
20	Гимнастика с элементами акробатики: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
21	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	
22	Гимнастика с элементами акробатики: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг. учёт - лазанье по наклонной скамейке.	
23	Гимнастика с элементами акробатики: 2 – 3 кувырка вперёд; ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, учёт - ходьба приставными шагами; ходьба по бревну.	
24	Теория: Гимнастика с элементами акробатики: стойки на лопатках; развитие координационных способностей; 2 – 3 кувырка вперёд.	
25	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - стойки на лопатках; развитие координационных способностей: комбинации упражнений различной координационной сложности, учёт – подтягивание	
26	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - стойки на лопатках; развитие координационных способностей: комбинации упражнений различной координационной сложности.	
27	Гимнастика с элементами акробатики: вис, в висе лёжа.	
28	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по канату; развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	
29	Гимнастика с элементами акробатики: кувырок в сторону; учёт подтягивание; переменный, польки; развитие гибкости «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	
30	Гимнастика с элементами акробатики: упор лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке; учёт - кувырок в сторону; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	
31	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по канату; развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий с элементами акробатики, лазания и перелезания.	
	<b>III четверть</b>	
33	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Особенности физической культуры разных народов. Традициями и обычаями народов». Подвижные игры: различные варианты салок, «Космонавты», «Белые медведи».	
34	Учёт - спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение	

	дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.	
35	Одновременного двухшажного хода; попеременному двухшажному ходу с палками. учёт - подъёмов и спусков на склонах с палками и без них; торможение плугом.	
36	Попеременного двухшажного хода; одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска учёт - попеременного двухшажного хода; одновременного двухшажного хода	
37	Спуски в высокой и низкой стойках; учёт - одновременного двухшажного хода.	
38	Подъёма со склона полуёлочкой; скользящий шаг с палками, учёт - подъём полуёлочкой	
39	Учёт - спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
40	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Значки и марки ВФСК ГТО. Лыжная подготовка: подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках.	
41	Подъём и спуски под уклон; учёт - повороты переступанием на месте, спуска со склона.	
42	Подъём и спуски под уклон; передвижение на лыжах до 1 км, учёт передвижение на лыжах до 1 км.	
43	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Лыжная подготовка: ступающий скользящий шаг с палками и без палок; передвижение на лыжах до 1,5 км.	
44	Учёт - подъёмы и спуски под уклон; спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	
45	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Подвижные игры: бросок в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ловля и передача мяча в движении; игр «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	
46	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге, учебная игра.	
47	Ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	
48	Ведения мяча с изменением направления; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	
49	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	
50	Ведения мяча с изменением направления; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	
51	Профилактика травматизма. Развитие ВФСКГТО в наше время. Подвижные игры: технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	
52	Элементарными технико - тактическими взаимодействиями: «Мини -	

	гандбол».	
	<b>IV четверть</b>	
53	Игры и развлечения в летнее время года в пространстве; развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей», «Вызовы по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки»	
54	Обучение технико – тактическим взаимодействиям: «Мини – гандбол».	
55	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	
56	Овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	
57	Обучение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини – гандбол» Умение работать в команде.	
58	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	
59	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Учёт – прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; развитие выносливости: бег до 5 мин.	
60	Прыжки с высоты до 60 см.; тройной, пятерной с места; Специальные прыжковые упражнения.	
61	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см.; ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; то же с преодолением 3 – 4 препятствий.	
62	Учёт – прыжки в длину с разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; развитие скоростно-силовых способностей; эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	
63	Прыжок в длину с разбега; развитие скоростно-силовых способностей; равномерный, медленный бег до 4 мин.; эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	
64	Лёгкая атлетика: учёт – метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты; развитие скоростно-силовых способностей.	
65	Развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	
66	Развитие скоростно-силовых способностей; равномерный, медленный бег до 4 мин. Учёт: девочки – бег 1км., мальчики – бег 1,5 км	
67	Прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; учёт – наклон вперёд из положения сидя.	
68	Метание малого мяча в горизонтальную цель; учёт – подтягивание. прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).	

#### 4 класс 68 часов

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

Тема раздела	Количество часов			
	четверть			
	1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	В течение года			
Подвижные игры	8		8	6
Гимнастика с элементами акробатики		14		
Лёгкоатлетические упражнения	10			10
Лыжная подготовка			12	
<b>Всего:</b>	18	14	20	16

#### 4кл.

№ п/п	Тема урока (содержание)	Примечание
1	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лёгкая атлетика: бег с изменением длины; учёт – бег 30 м.	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; учёт - челночный бег 3 х и 10 м.	
3	Метание теннисного мяча с места; учёт - прыжки на заданную длину; ходьба с изменением длины и частоты шагов;	
4	Прыжки в длину (согнув ноги); учёт - бег с изменением длины и частоты шагов.	
5	Ходьбы с преодоление 3 – 4 препятствий; учёт - прыжков на заданную длину.	
6	Чередование прыжков в длину с места; метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние; учёт - прыжка в длину (согнув ноги).	
7	Комплекс ВФСК ГТО – I ступень. Лёгкая атлетика: учёт - ходьба с преодоление 3 – 4 препятствий; развитие координационных и скоростных способностей	
8	Учёт - чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); развитие выносливости: бег до 6 – 8 мин	
9	Учёт - метание малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние.	
10	Развитие выносливости ,равномерный бег до 6 мин.Развитие выносливости.	
11	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Профилактика травматизма. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры.	
12	Прыжки на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. Подвижные игры: «игры с ведением мяча».	
13	Развитие скоростных и способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета»	

	(расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета » расстояние 10 – 20 м.	
14	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	
15	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры.	
16	Броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель, удары по воротам в футболе.	
17	Удары по воротам в футболе; учёт техники: ведения и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	
18	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»; учёт - ведения мяча с изменением направления и скорости.	
	<b>II четверть</b>	
19	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	
20	Гимнастика с элементами акробатики: вис завесом; учёт - кувырок назад.	
21	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по канату в три приёма; учёт – прыжок в длину с места.	
22	Гимнастика с элементами акробатики: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; учёт - кувырок назад.	
23	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; учёт - вис завесом.	
24	Гимнастика с элементами акробатики: кувырок вперёд; учёт - лазанье по канату в три приёма.	
25	Гимнастика с элементами акробатики: вис на согнутых руках, согнув ноги. кувырок вперёд; учёт - опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	
26	Гимнастика с элементами акробатики: перелезание через препятствия; учёт - ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	
27	Гимнастика с элементами акробатики: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; учёт - кувырок вперёд. Упражнения в висах.	
28	Гимнастика с элементами акробатики: вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе; учёт - вис на согнутых руках, согнув ноги; равновесие «ласточка» на широкой опоре с фиксации равновесия.	
29	Гимнастика с элементами акробатики: мост с помощью и самостоятельно; учёт - перелезание через препятствия.	
30	Гимнастика с элементами акробатики: повороты прыжком на 90 и 18.; учёт - вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; 2 – 3 кувырка вперёд.	
31	Гимнастика с элементами акробатики: повороты прыжком на 90 и 18.; учёт - вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; 2 – 3 кувырка вперёд.	
32	Упражнения с предметами, Развитие координационных способностей. Учет: равновесие «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий с элементами акробатики, лазания и перелезания. Развитие координационных способностей.	
	<b>III четверть</b>	
33	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Игры и	

	развлечения в зимнее время года.	
34	Спуски с пологих склонов; игры и развлечения в зимнее время года; учёт - попеременный двухшажный ход.	
35	Торможения плугом; поворотом переступанием в движении; учёт - спуски с пологих склонов. игры и развлечения в зимнее время года.	
36	Подъем «лесенкой», «ёлочкой»; учёт - торможения плугом.	
37	Поворот переступанием в движении; прохождение дистанции до 2,5 км.учёт - торможения упором.	
38	Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).	
39	Спуски в высокой и низкой стойках; прохождение дистанции до 2,5 км.	
40	Ступающий и скользящий шаг с палками, повороты переступанием; прохождение дистанции до 2,5 км.	
41	Учёт прохождение дистанции до 2,5 км.	
42	Попеременному двухшажному ходу с палками; подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	
43	Подъём на склон полуёлочкой; попеременного двухшажного хода; одновременного двухшажного хода; попеременному двухшажному ходу с палками.	
44	Подъём на склон полуёлочкой; попеременного двухшажного хода; попеременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска; учёт: лыжные гонки на 1 км с раздельным стартом (мальчики, девочки).	
45	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Структура комплекса ВФСК ГТО в СССР. Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	
46	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки»; технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	
47	Обучение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	
48	Обучение технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	
49	Обучение технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол»; учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»; жонглирование малыми предметами.	
50	Подвижные игры: учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол»; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	
51	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». ; технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	
52	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	
	<b>IV четверть</b>	
53	Правила контроля за нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Система	

	физической подготовки и ВФСК ГТО. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка»; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. варианты игры в футбол.	
54	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».учёт технико - тактических взаимодействий: «Мини - гандбол». . варианты игры в футбол	
55	Обучение технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». варианты игры в футбол	
56	Теоретическая игра «Я+МЫ =ГТО». Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	
57	Броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель, удары по воротам в футболе	
58	Подвижные игры в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета » расстояние 10 – 20 м.	
59	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
60	Лёгкая атлетика: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной); бросок набивного мяча (1 кг)двумя руками из – за головы.	
61	Прыжка в высоту с прямого и бокового разбега; учёт - прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной); равномерный бег до 6 мин.	
62	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; учёт - бросок набивного мяча двумя руками(1 кг)двумя руками из – за голов из положения сидя на полу..	
63	Метание теннисного мяча с в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 – 6 м. упражнения на расслабления отдельных мышечных групп; прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	
64	Учёт - метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель с расстояния 5 – 6 м.	
65	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги); учёт - бросок набивного мяча (1 кг)двумя руками из – за головы на дальность и заданное расстояние.	
66	Прыжка в длину с разбега (согнув ноги), метания малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние.	
67	Прыжка в длину с разбега (согнув ноги); равномерный бег до 12 мин.; метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	
68	Прыжка в длину с разбега (согнув ноги), метания малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние; учёт - бег 1000 м.	

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо



отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>Основная литература для учителя</b>		
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>Дополнительная литература для учителя</b>		
1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>		
1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>Технические средства обучения</b>		
1.	Музыкальный центр	Д
2.	Аудиозаписи	Д
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
1.	Бревно гимнастическое напольное	П
2.	Козел гимнастический	П
3.	Канат для лазанья	П
4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.	Стенка гимнастическая	П
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
9.	Палка гимнастическая	К
10.	Скакалка детская	К
11.	Мат гимнастический	П
12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
13.	Кегли	К
14.	Обруч пластиковый детский	Д
15.	Планка для прыжков в высоту	Д
16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
18.	Лента финишная	
19.	Рулетка измерительная	К
20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
24.	Сетка волейбольная	Д
25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

