Приложение

к основной общеобразовательной
программе начального общего
образования
Муниципального
общеобразовательного
учреждения
«Ошминская средняя школа»,
утвержденной приказом МОУ
Ошминская СОШ
от 06.08.2020 г. № 75-од

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1-4 класса
(ФГОС НОО)

1. Пояснительная записка

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих

задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

1. Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования.
2. Основной общеобразовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Ошминская средняя школа»
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОО (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189);
4. Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе авторской программы «Физическая культура», автор А.П. Матвеев.

УМК:

Учебник Физическая культура 1-2 класс/ А.П. Матвеев, М.: Просвещение 2015г,

учебник Физическая культура 3-4 класс/ А.П. Матвеев, М.: Просвещение 2016г

Согласно учебному плану Муниципального общеобразовательного учреждения «Ошминская средняя школа» на изучение предмета «Физическая культура» в 1 кассе 99 часов, 2-4 классах отводится 105 учебных часов.

1 класс - 99 ч.

2 класс -102ч.

3 класс -102ч.

4 класс–102ч.

Срок реализации программы 4 года (405ч).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.
Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

-формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватнооценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты учета интересов сторон и сотрудничества;

-овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

подвижные игры и т. д.);

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

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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

- **По окончании начальной школы учащиеся должны уметь**: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека; использовать физическую культуру как подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность для формирования:
внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

3. Содержание учебного предмета *«Физическая культура»*

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

Из истории физической культуры(3ч.) История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность(102ч.)

Гимнастика с основами акробатики.(18ч.) *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика(18ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
Броски*:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки(15ч.)

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

Подвижные игры(51ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики(5ч.): игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.
На материале легкой атлетики(10ч.) : игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.
На материале лыжной подготовки(6ч.): эстафеты в передвижении на лыжах, игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.
Спортивные игры. Футбол(10ч.): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
Баскетбол(10ч.): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
Волейбол(5ч.): подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Подвижные игры разных общеразвивающие упражнения (5ч.)
Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны

вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;
«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому

гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами ; равновесие (например,
«ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа, согнувшись.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры.	1
2.	Особенности физической культуры. Связь с трудовой деятельностью.	1
3.	Физическая нагрузка. Физическое развитие и физические качества	1
4.	Физическое совершенствование. Закаливание. Входная диагностическая работа	1
5.	Основные движения ходьбы и бега.	1
6.	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
7.	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
8.	Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка с высоты	1
10.	Основные движения в метании.	1
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м.	1
12.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м.	1
13.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1
14.	Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения для развития выносливости	1
15.	Игры на выносливость Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
16.	Удар по неподвижному и катящему мячу	1
17.	Мини - футбол .Остановка мяча	1
18.	Мини- футбол .Ведение мяча	1
19.	Подвижные игры для развития игры в футбол	1
20.	Подвижные игры для развития игры в футбол	1
21.	Подвижные игры для развития игры в футбол	1

22.	Подвижные игры для развития игры в футбол	1
23.	Подвижные игры для развития игры в футбол	1
24.	Подвижные игры для развития игры в футбол	1
25.	История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
26.	Ловля и передача мяча в движении	1
27.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
28.	Броски от груди с места	1
29.	Броски от груди с места	1
30.	Броски от груди. Ведение по прямой. Подвижные игры	1
31.	Броски от груди. Ведение по прямой. Подвижные игры	1
32.	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
33.	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
34.	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
35.	ОФП Подвижные игры	1
36.	ОФП Подвижные игры	1
37.	ОФП Подвижные игры	1
38.	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1
39.	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе.	1
40.	Подъем ступающим шагом. Подвижные игры на свежем воздухе	1
41.	Спуск в низкой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
42.	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе.	1
43.	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе.	1
44.	Скользящий шаг.	1

	Подвижные игры на свежем воздухе	
46	Подвижные игры «Раки», «Совушка»	1
46.	Подвижные игры «Бой петухов», Салки – догонялки»	1
47.	Игровые упражнения ловкий мяч	1
48.	ОРУ. Полоса препятствий. Урок познай себя	1
49.	ОРУ Урок «Веселая скакалка. Прыжки на скакалках»	1
50.	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1
51.	*Т: Передвижение на лыжах.* ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Урок веселые лыжи.	1
52.	Лыжный кросс.	1
53.	ОРУ. Техника смело ступай на лыжню. П/и «Охотники и олени».	1
54.	ОРУ. Урок веселый спуск.	1
55.	Техника ступающего шага на лыжах. П/и «Кто дальше прокатится?"	1
56.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1
57.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1
58.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
59.	Техника скользящего шага с палками на лыжах. Встречная эстафета	1
60.	ОРУ Весело мы едем по лыжне	1
61.	Техника торможения палками на лыжах	1
62.	Движение змейкой на лыжах с палками. Контрольный урок по лыжной подготовке	1
63.	Безопасное поведение на уроках в сп/зале. Упражнения со скакалками	1
64.	Прыжки через скакалку	1
65.	Урок весело мы тянем	1
66.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1
67.	Прыжки через скакалку	1
68.	Броски и ловля мяча в парах	1
69.	Разновидности бросков мяча одной рукой	1
70.	Прыжки через скакалку	1
71.	Ведение мяча на месте и в движении	
72.	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1
73.	Стойка на лопатках	1
74.	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1

75.	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1
76.	Стойка на лопатках	1
77.	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1
78.	Упражнение на выносливость	1
79.	Повторение акробатических элементов. П/и «Не попади в болото!»	1
80.	Повторение техники прыжка в длину с места	1
81.	Тестирование в прыжке в длину с места	1
82.	Повторение акробатических элементов П/И «Волк в засаде»	1
83.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1
84.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/и «Брось – поймай»	1
85.	Упражнения на уравновешивание предметов. П/и «Выстрел в небо»	1
86.	Тестирование в подъеме туловища из положения лѐжа на спине за 30 секунд	1
87.	Баскетбольные упражнения.	1
88.	Упражнения на уравновешивание предметов.	1
89.	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1
90.	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1
91.	Круговая тренировка	1
92.	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м	1
93.	Метание мешочка на дальность	1
94.	Основы правил игры в футбол	1
95.	П/и «Пингвины с мячом»	1
96.	Знакомство с эстафетами	1
97.	Круговая тренировка	1
98.	Подвижные игры	1
99.	Подвижные игры	1
	Итого:	**99 ч**

2 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика. Подвижные игры.	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура и её история.	1
2	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью	1
3	Измерение физической нагрузки. Физическое развитие и физические качества	1
4	Оказание первой помощи при лёгких травмах. Закаливание. Входная диагностическая работа.	1
5	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1
6	Бег с ускорением 30, 60 м	1
7	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка с высоты	1
9	Основные движения в метании	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
11	Метание на дальность .	1
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1
13	Преодоление препятствий. Беговые упражнения для развития выносливости	1
14	Игры на выносливость. Тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке.	1
15	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км	1
16	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	1
17	Удар по катящему и неподвижному мячу. Остановка мяча	1

18	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
19	Мини - футбол. Ведение мяча	1
20	Теоретическое тестирование по футболу.	1
21	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
22	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
23	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
	Баскетбол.	
24	История возникновения игры в баскетбол.	1
25	Ловля и передача мяча на месте	1
26	Ловля и передача мяча в движении	1
27	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
28	Броски от груди с места	1
29	Броски от груди. Ведение по прямой. Подвижные игры	1
30	Броски от груди. Ведение по прямой. Подвижные игры	1
31	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
32	Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
33	Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
34	ОФП Подвижные игры	1
35	ОФП Подвижные игры	1
36	ОФП Подвижные игры	1
	Лыжная подготовка. Волейбол, футбол. Гимнастика.	
37	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1
38	Попеременный двухшажный ход	1
39	Спуск в высокой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1

40	Подъем ступающим шагом. Подвижные игры на свежем воздухе	1
41	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе	1
42	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе	1
43	Скользящий шаг. Подвижные игры на свежем воздухе	1
44	Скользящий шаг. Подвижные игры на свежем воздухе	1
45	Подвижные игры на свежем воздухе	1
46	Подвижные игры на свежем воздухе	1
47	Подвижные игры на свежем воздухе	1
48	Подбор лыжного инвентаря. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте.	1
49	Повторный инструктаж. Обучение подбрасыванию мяча вверх на заданную высоту	1
50	Обучение прямой верхней подаче мяча.	1
51	Организующая команда: «Лыжи под руку».	1
52	Организующая команда: «Лыжи на плечо».	1
53	Обучение прямой нижней подаче мяча.	1
54	Организующая команда: «Лыжи к ноге».	1
55	Передвижения по учебной лыжне с увеличением скорости в эстафете.	1
56	Совершенствование прямой верхней и нижней подаче мяча.	1
57	Упражнения для освоения техники спуска с пологого склона в средней стойке	1
58	Упражнения для освоения техники подъёма на склон способом «лесенка».	1
59	Обучение боковой подаче мяча.	1
60	Повороты переступанием на месте и в движении в правую и левую стороны.	1
61	Упражнения для освоения техники подъема на склон наискось «полуёлочкой».	1
62	Совершенствование боковой подачи мяча.	1
63	Упражнения для освоения техники спуска со склона в основной стойке.	1
64	Упражнения для освоения техники торможения «плугом».	1
65	Закрепление техники владения мячом.	1
66	Контроль техники передвижения двухшажным попеременным шагом	1

67	Обучение технике скользящего шага.	1
68	Игра в «Пионербол» в соревновательных условиях	1
69	Закрепление техники скользящего шага.	1
70	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом	1
71	Футбол. Удар по неподвижному мячу с места.	1
72	Закрепление навыка передвижения на лыжах в эстафетах и играх.	1
73	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега.	1
74	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Футбол.	1
	Гимнастика. Легкая атлетика.	
75	ПТБ на уроках гимнастики с различными гимнастическими снарядами. Техника выполнения лазанья по г/стенке.	1
76	Основы знаний «Что такое физические качества?» Техника выполнения лазанья по г/стенке.	1
77	Техника выполнения лазанья по г/стенке разными способами.	1
78	Фигурная маршировка. ПТБ при выполнении висов.	1
79	Основы знаний «Понятие - гибкость». Обучение технике выполнения акробатических комбинаций.	1
80	Развитие гибкости в акробатической комбинации. П/И «Вышибалы»	1
81	Мост из положения лежа на спине. Перекаты. Основные виды стоек. Эстафета с перекатами, перелезанием и подлезанием.	1
82	Техника ходьбы по напольному гимнастическому бревну различными видами ходьбы с выполнением поворотов. П/И «Охотники и зайцы»	1
83	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. П/И «Два мороза»	1
84	Основы знаний «Понятие – сила». Совершенствование навыка перелезания через коня, преодоления полос препятствий. Эстафета с элементами полосы препятствий.	1
85	Обучение лазанью по канату в три приема. П/И «Пустое место», «Бездомный заяц»	1
86	ПТБ на уроках легкой атлетики. «Понятие -быстрота». Контрольный челночный бег.	1
87	«Понятие - скорость бега». Контрольный бег на 30 м. П/И «Перемена мест»	1
88	«Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств» Контрольное поднимание туловища из положения лежа. П/И «Веселые ребята»	1
89	Контрольные прыжки в длину с места. П/И «Удочка»	1
90	Техника прыжков в высоту с разбега. П/И «Веревочка»	1

91	«Понятие - выносливость». Контрольный длительный бег по дистанции до 1км. П/И «Салки с мячиком»	1
92	Техника метания большого мяча на дальность стоя. Контрольное сгибание рук в упоре лежа. П/И «Подвижная цель»	1
93	Контрольное выполнение наклона вперед и подтягивания. П/И «Перестрелка»	1
94	Техника метания большого мяча на дальность сидя. П/И «Вышибалы»	1
95	Развитие навыка метания. П/И «Попади в катящийся мяч»	1
96	Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. П/И «Кто дальше?», «Народный мяч»	1
97	Урок совершенствования физических качеств, построенный на подвижных играх и эстафетах.	1
98	Урок любимых подвижных игр, организуемых детьми	1
99	Итоговое тестирование.	1
100	Урок совершенствования физических качеств, построенный на подвижных играх	1
101	Урок совершенствования физических качеств, построенный на подвижных играх	1
102	Урок совершенствования физических качеств, построенный на подвижных играх	1
ИТОГО:		**105**

3 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура. Олимпиада и олимпийское движение.	1
2	Измерение физической нагрузки.	1
3	Физическое развитие и физические качества	1
4	Оказание первой помощи при лёгких травмах. Закаливание. Входная диагностическая работа.	1
5	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1
6	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
7	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
8	Техника прыжка в длину. Техника прыжка с высоты	1
9	Основные движения в метании	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
11	Метание на дальность	1
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1
13	Преодоление препятствий. Преодоление малых препятствий.	1
14	Беговые упражнения для развития выносливости	1
15	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
16	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
17	Техника безопасности на уроках по спортивным играм .История футбола	1
18	Удар по катящему и неподвижному мячу. Остановка мяча	1
19	Мини-футбол. Остановка мяча Ведение мяча	1
20	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу	1
21	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу	1
22	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу	1
23	История возникновения игры в баскетбол.	1

24	Ловля и передача мяча на месте	1
25	Ловля и передача мяча в движении	1
26	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
27	Броски от груди с места	1
28	Броски от груди с места. Ведение по прямой. Подвижные игры	1
29-30	Броски от груди с места. Ведение по прямой.Подвижные игры	2
31-32	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления	2
33	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления	1
34	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
35	ОФП Подвижные игры	1
36	ОФП Подвижные игры	1
37-38	ОФП Подвижные игры	2
39-40	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Белые медведи», Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам».	2
41	**Лыжные гонки.** Инструктаж по Технике безопасности. Правила подготовки инвентаря и одежды к занятиям на лыжах. Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1
42	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе	1
43	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе	1
44	Подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
45	Спуск в низкой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
46	Спуск в высокой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
47	Скользящий шаг. Подвижные игры на свежем воздухе	1
48	Лыжный ход. Техника ходьбы на лыжах.	1

49-51	Попеременный двухшажный ход.	3
52-53	Одновременный двухшажный ход	2
54-55	Чередование освоенных лыжных ходов.	2
56	Прохождение дистанции 500м	1
57-58	Подъём «лесенкой»	2
59-60	Торможение «плугом»	2
61-62	Поворот способом «переступание»	2
63-64	Техника спуска с горы способом «согнув ноги»	2
65	Прохождение дистанции 1км	1
66	Совершенствование ходьбы на лыжах	1
67	**Спортивные игры. Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Подвижные игры на основе баскетбола	1
68-69	Подвижные игры на основе баскетбола.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2
70-71	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с высоким отскоком	2
72-73	Подвижные игры на основе баскетбола.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2
74-75	Подвижные игры на основе баскетбола Игра «Гонка мячей по кругу»	2
76-77	Подвижные игры на основе баскетбола.Ведение мяча на месте с низким отскоком.	2
78-79	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте.	2
80-81	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты. Игра «Подвижная цель»	2
82	**Спортивные игры. Волейбол.** История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ	1
83	Прямая нижняя передача мяча.	1
84	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
85	Прямая нижняя передача мяча	1
86	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
87	ОРУ для укрепления пальцев рук, мышц рук и спины	1
88	Передача мяча сверху двумя руками	1
89	Подвижные игры.ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»,	1
90	Подвижные игры.ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	1
91	Подвижные игры.ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	1
92	Подвижные игры.ОРУ. Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	1
93	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты»	1

94	**Итоговый тест за год**	1
95	Подвижные игры. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
96	Подвижные игры. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1
97	Подвижные игры. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
98	Подвижные игры. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
99	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Кто дальше бросит»	1
100	Эстафеты с мячами.	1
101	Эстафеты с обручами.	1
102	Обобщение и систематизация знаний	1
	Итого	**105 ч**

4 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура. Олимпиада и олимпийское движение.	1
2	Измерение физической нагрузки.	1
3	Физическое развитие и физические качества	1
4	Оказание первой помощи при лёгких травмах. Закаливание. Входная диагностическая работа.	1
5	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1
6	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
7	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
8	Техника прыжка в длину. Техника прыжка с высоты	1
9	Основные движения в метании	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
11	Метание на дальность	1
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1
13	Преодоление препятствий. Преодоление малых препятствий.	1
14	Беговые упражнения для развития выносливости	1
15	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
16	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
17	Техника безопасности на уроках по спортивным играм .История футбола	1
18	Удар по катящему и неподвижному мячу. Остановка мяча	1
19	Мини-футбол. Остановка мяча Ведение мяча	1
20	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу	1
21	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу	1
22	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу	1
23	История возникновения игры в баскетбол.	1

24	Ловля и передача мяча на месте	1
25	Ловля и передача мяча в движении	1
26	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
27	Броски от груди с места	1
28	Броски от груди с места. Ведение по прямой. Подвижные игры	1
29-30	Броски от груди с места. Ведение по прямой.Подвижные игры	2
31-32	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления	2
33	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления	1
34	Ведение змейкой Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры	1
35	ОФП Подвижные игры	1
36	ОФП Подвижные игры	1
37-38	ОФП Подвижные игры	2
39-40	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Белые медведи», Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам».	2
41	**Лыжные гонки.** Инструктаж по Технике безопасности. Правила подготовки инвентаря и одежды к занятиям на лыжах. Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1
42	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе	1
43	Попеременный двухшажный ход Подвижные игры на свежем воздухе	1
44	Подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
45	Спуск в низкой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
46	Спуск в высокой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
47	Скользящий шаг. Подвижные игры на свежем воздухе	1
48	Лыжный ход. Техника ходьбы на лыжах.	1

49-51	Попеременный двухшажный ход.	3
52-53	Одновременный двухшажный ход	2
54-55	Чередование освоенных лыжных ходов.	2
56	Прохождение дистанции 500м	1
57-58	Подъём «лесенкой»	2
59-60	Торможение «плугом»	2
61-62	Поворот способом «переступание»	2
63-64	Техника спуска с горы способом «согнув ноги»	2
65	Прохождение дистанции 1км	1
66	Совершенствование ходьбы на лыжах	1
67	**Спортивные игры. Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Подвижные игры на основе баскетбола	1
68-69	Подвижные игры на основе баскетбола.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2
70-71	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с высоким отскоком	2
72-73	Подвижные игры на основе баскетбола.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2
74-75	Подвижные игры на основе баскетбола Игра «Гонка мячей по кругу»	2
76-77	Подвижные игры на основе баскетбола.Ведение мяча на месте с низким отскоком.	2
78-79	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте.	2
80-81	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты. Игра «Подвижная цель»	2
82	**Спортивные игры. Волейбол.** История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ	1
83	Прямая нижняя передача мяча.	1
84	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
85	Прямая нижняя передача мяча	1
86	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
87	ОРУ для укрепления пальцев рук, мышц рук и спины	1
88	Передача мяча сверху двумя руками	1
89	Подвижные игры.ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»,	1
90	Подвижные игры.ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	1
91	Подвижные игры.ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	1
92	Подвижные игры.ОРУ. Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	1
93	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты»	1
94	**Итоговый тест за год**	1

95	Подвижные игры. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
96	Подвижные игры. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1
97	Подвижные игры. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
98	Подвижные игры. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
99	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Кто дальше бросит»	1
100	Эстафеты с мячами.	1
101	Эстафеты с обручами.	1
102	Обобщение и систематизация знаний	1
	Итого	**105ч**