

Приложение 13
к основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ № 1 г.Угледгорска

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

начальное общее образование – 1 уровень
срок реализации программы – 4 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС (99 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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

Раздел 2. Легкая атлетика (24 часа)

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

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

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

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

Раздел 3. Подвижные игры на материале спортивных игр (26 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Бой петухов», «У медведя во бору», «Пустое место», «Тройка», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Золотые ворота», «Пройди бесшумно», «Хвостики»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч над головой» «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления», «Попади в кольцо», «Защита укрепления», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Метатели»

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге

и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Раздел 5. Лыжная подготовка (27 часов)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».

Переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

2 КЛАСС (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Раздел 2. Легкая атлетика (37 часов)

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

Броски малого и большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы, броски набивного мяча.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Раздел 4. Подвижные игры на материале спортивных игр (23 часа)

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами

правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Точно в мишень». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Раздел 5. Лыжная подготовка (30 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, коньковый ход. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками.

Спуски в основной, средней и низкой стойке. Подъем разными способами. Торможение «плугом».

Поворот переступанием вокруг пяток, носков лыж.

3 КЛАСС (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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

Раздел 2. Легкая атлетика (27 часов)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Раздел 4. Лыжная подготовка (29 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным. Поворот переступанием.

Раздел 5. Подвижные игры на материале спортивных игр (22 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 КЛАСС (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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

Раздел 2. Легкая атлетика (26 часов)

Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага. Ходьба через препятствия.

Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра. Бег приставными шагами, боком, с захлестыванием голени назад. Остановки и повороты во время бега. Бег с изменением скорости, через импровизированные препятствия под звуковые сигналы.

Разновидности бега. Бег на 30 метров с высокого старта. Бег на 60 метров с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10. Эстафеты с эстафетной палочкой

Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180°

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Раздел 3. Подвижные игры на материале спортивных игр (28 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок

вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Раздел 5. Лыжная подготовка (30 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Отработка навыков подъема. Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Стартовый разгон. Отработка передачи эстафеты на лыжах свободным стилем.

Передвижение попеременным ходом без палок. Классический ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».

**Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем
	Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)
	Раздел 2. Легкая атлетика (12 ч)
1	Организационно-методические указания. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. История легкой атлетики
2	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба, бег с изменением длины и частоты движения. Прыжки в длину с места
3	Ходьба, бег через препятствия. Подвижные игры с элементами легкой атлетики
4	Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра, «захлестом» голени. Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега
5	Бег на дистанцию 30 метров (с высокого старта)
6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Разучивание
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Закрепление
8	Бег на дистанцию 60 метров (с высокого старта)
9	Челночный бег 3x10
10	Совершенствование навыков бега. Остановки и повороты во время бега. Подвижные игры
11	Бег с изменением скорости, через импровизированные препятствия под звуковые сигналы
12	Разновидности бега. Совершенствование навыков бега
	Раздел 3. Подвижные игры на материале спортивных игр (12 ч)
13	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. История народных игр
14	Основные правила игры в пионербол. Расстановка игроков по номерам. Подача мяча одной рукой
15	Прием мяча снизу, сверху двумя руками. Передача мяча
16	Передача мяча сверху двумя руками, броски через сетку
17	Подача мяча одной рукой, прием мяча, распасовка мяча игрокам в своей команде
18	Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Хвостики»
19	Подвижные игры «Передал - садись», «Передай мяч над головой»
20	Игры народов разных стран «Горелки»
21	Народная игра «Пустое место»
22	Народная игра «Третий лишний»
23	Народная игра «Золотые ворота»
24	Народная игра «Бой петухов»
	Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (22 ч)
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых

	упражнений. Построение в шеренгу, колонну. Команда на 1-2 рассчитайсь. Игры
26	Команды: шире шаг, реже шаг. Перестроение из одной шеренги в две (на месте)
27	Освоение строевых упражнений. Передвижение по диагонали, «змейкой»
28	Акробатические упражнения. Перекаты, группировки
29	Акробатические упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед
30	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине
31	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)
32	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическому бревну
33	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжки на гимнастическом бревне
34	Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну
35	Повороты в движении на гимнастическом бревне
36	Упражнения на сохранение равновесия (ласточка) на гимнастическом бревне
37	Развитие гибкости. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Подтягивание на низкой перекладине (90 см)
38	Перелазание через гимнастического «козла». Опорный прыжок на гимнастического «козла» с поддержкой. Развитие координационных способностей
39	Опорный прыжок на гимнастического «козла». Приземление
40	Опорный прыжок через гимнастического «козла». Приземление. Разучивание
41	Опорный прыжок через гимнастического «козла». Приземление. Закрепление
42	Броски набивного мяча массой 1 кг. на дальность. Разучивание
43	Броски набивного мяча массой 1 кг. на дальность. Закрепление
44	Эстафетные игры с элементами гимнастики
45	Упражнения в равновесии, на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Игры
46	Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами. Ходьба по скамейке
Раздел 5. Лыжная подготовка (27 ч)	
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря к занятиям лыжной подготовкой
48	История лыжного спорта. Подготовка лыж к занятиям по лыжной подготовки
49	Освоение техники лыжных ходов. Игры на лыжах
50	Торможение падением. Игры на лыжах
51	Скользкий шаг без палок

52	Преодоление подъема способами «лесенка», «елочка», «полуелочка»
53	Преодоление пологих спусков в высокой стойке
54	Преодоление спусков в основной (средней) стойке
55	Попеременный одношажный ход. Обучение
56	Попеременный одношажный ход. Закрепление
57	Одновременный двушажный ход. Обучение
58	Одновременный двушажный ход. Закрепление
59	Передвижение скользящим шагом без палок. Обучение. Коньковый ход
60	Передвижение скользящим шагом без палок. Закрепление. Коньковый ход
61	Передвижение скользящим шагом с палками. Обучение. Коньковый ход
62	Передвижение скользящим шагом с палками. Закрепление. Коньковый ход
63	Прохождение дистанции 500 метров классическим стилем
64	Прохождение дистанции 1000 метров свободным стилем
65	Прохождение дистанции 2000 метров свободным стилем
66	Контрольное прохождение дистанции 1000 м свободным стилем без учета времени
67	Преодоление пологого спуска «змейкой». Обучение
68	Преодоление пологого спуска «змейкой». Закрепление
69	Совершенствование техники подъема и спуска с горы
70	Преодоление полосы препятствий на лыжах
71	Подвижные игры «Быстрый лыжник»
72	Подвижные игры «За мной»
73	Итоговый урок на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению в летний период. Игры
Раздел 3. Подвижные игры на материале спортивных игр (14 ч, продолжение)	
74	Техника безопасности во время спортивных игр. Упражнения с баскетбольными мячами в парах. Игры
75	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча шагом поочередно правой, левой рукой. Игры
76	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры «Защита укрепления», «Попади в кольцо»
77	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте. Ведение мяча в движении «змейкой» по прямой. Подвижные игры «Точная передача», «Попади в кольцо»
78	Эстафетные игры с баскетбольным мячом
79	Точная передача, ведение мяча. Подвижные игры «Гонка баскетбольных мячей», «Метатели»
80	Основные правила игры в футбол. Расстановка игроков. Подвижная игра «Пройди бесшумно»
81/8	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одно-двух шагов
82	Удар по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Кто дальше»

	прокатится»
83	Прием и передача мяча. Подвижная игра «Точная передача»
84	Подвижные игры «Точно в мишень», «Быстро по местам», «К своим флажкам»
85	Подвижные игры «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь»
86	Подвижные игры «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек»
87	Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее»
Раздел 2. Легкая атлетика (12 ч, продолжение)	
88	Бег с ходьбой по пересеченной местности (кросс)
89	Смешанное передвижение (бег, ходьба) по пересеченной местности (кросс) до 1 км
90	Кросс 500 м
91	Прыжки в длину с разбега. Разучивание
92	Прыжки в длину с разбега. Закрепление
93	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование
94	Медленный бег до 3 минут
95	Бег на дистанцию 30, 60 м
96	Бег на дистанцию 1000 м
97	Метание малого мяча на дальность. Разучивание
98	Метание малого мяча на дальность. Закрепление
99	Итоговый урок. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
Раздел 2. Легкая атлетика (24 ч)	
1	Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями
2	История возникновения спортивных соревнований
3	История возникновения Олимпийских игр
4	ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег до 500м. Л/а упражнения
5	Упражнения для развития скоростных качеств. Ускорение на короткие дистанции (до 30 м.)
6	Бег 30 м. Обучение
7	Контрольное прохождение. Бег 30 м
8	Обучение прыжку в длину с места
9	Закрепление прыжка в длину с места
10	Челночный бег 3х10м. Обучение
11	Челночный бег 3х10м. Закрепление
12	Прыжок в длину с разбега. Обучение
13	Прыжок в длину с разбега. Закрепление
14	Метание мяча весом 150 гр. Обучение
15	Метание мяча весом 150 гр. Закрепление
16	Смешанное передвижение на 2 км
17	Бег 1000 м
18	Передача эстафетной палочки. Обучение
19	Передача эстафетной палочки. Закрепление
20	Передача эстафетной палочки. Совершенствование
21	Броски набивного мяча 500 г. из-за головы с положения сидя, стоя. Обучение
22	Броски набивного мяча 500 г. из-за головы с положения сидя, стоя. Закрепление
23	Броски набивного мяча 500 г. из-за головы с положения сидя, стоя. Совершенствование
24	Легкоатлетические эстафеты
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (12 ч)	
25	ТБ на уроках гимнастики, правила поведения
26	Строевые упражнения: построение, перестроение, на месте, в движении
27	Кувырок вперед в группировке. Обучение
28	Кувырок вперед в группировке. Закрепление
29	Кувырок назад в группировке. Обучение
30	Кувырок назад в группировке. Закрепление
31	Стойка на лопатках выпрямив ноги, ноги врозь

32	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку
33	Подтягивание из вися на низкой перекладине (дев.) на высокой (мал.)
34	Подъем туловища из положения лежа
35	ОРУ для развития гибкости. Упражнение на гибкость стоя на гимнастической скамейке
36	Отжимание от пола, от скамейки, с колен Раздел 4. Подвижные игры на материале спортивных игр (12 ч)
37	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка, перемещения игрока в баскетболе
38	Ведение мяча. Обучение
39	Ведение мяча. Закрепление
40	Эстафетные игры с баскетбольными мячами
41	Передача мяча в парах разными способами
42	Бросок мяча в кольцо. Обучение
43	Бросок мяча в кольцо. Закрепление
44	Ведение мяча правой, левой рукой. Обучение
45	Ведение мяча правой, левой рукой. Закрепление
46	Ведение мяча с изменением направления
47	Мини игра в баскетбол. Обучение
48	Мини игра в баскетбол. Закрепление Раздел 3. Лыжная подготовка (30 часов)
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке
50	Поворот переступанием вокруг пяток
51	Поворот переступанием вокруг носков лыж
52	Передвижение скользящим шагом без палок
53	Передвижение скользящим шагом с палками
54	Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Обучение
55	Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Закрепление
56	Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Совершенствование
57	Спуск в основной, средней, низкой стойке. Обучение
58	Спуск в основной, средней, низкой стойке. Закрепление
59	Спуск в основной, средней, низкой стойке. Совершенствование
60	Торможение падением, плугом. Обучение
61	Торможение падением, плугом. Закрепление
62	Равномерное передвижение. Игра «Кто быстрее взойдет на горку»
63	Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м
64	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»
65	Лыжный спринт (100х4) с максимальной скоростью
66	Контрольное прохождение дистанции 1000 м
67	Передвижение на лыжах коньковым способом (свободный стиль). Обучение
68	Передвижение на лыжах коньковым способом (свободный стиль). Закрепление

69	Передвижение на лыжах коньковым способом (свободный стиль). Совершенствование
70	Спуск через «воротца» без палок. Игра «Спуск с поворотом»
71	Эстафеты и подвижные игры на лыжах
72	Передача эстафеты на лыжах. Обучение
73	Передача эстафеты на лыжах. Закрепление
74	Совершенствование спусков и подъёмов 10 м
75	Совершенствование спусков и подъёмов 20 м
76	Совершенствование крутых спусков и подъёмов. Игра «Кто дальше скатится с горки»
77	Змейка на лыжах, преодоление препятствий
78	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках
Раздел 4. Подвижные игры на материале спортивных игр (11 ч, продолжение)	
79	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в спортивной игре «Пионербол»
80	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Игра «Точно в мишень»
81	Передача мяча в парах на месте и в движении. Обучение
82	Передача мяча в парах на месте и в движении. Закрепление
83	Подача мяча через сетку одной рукой (боковая). Обучение
84	Подача мяча через сетку одной рукой (боковая). Закрепление
85	Подводящие упражнения для нападающего броска. Обучение
86	Подводящие упражнения для нападающего броска. Закрепление
87	Подводящие упражнения для нападающего броска. Совершенствование
88	Учебная игра. Обучение
89	Учебная игра. Закрепление
Раздел 2. Легкая атлетика (13 ч, продолжение)	
90	Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба по разметкам
91	Упражнения для развития скоростных качеств. Ускорение на короткие дистанции (до 30 м). Бег 30 м
92	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Команда быстроногих»
93	Прыжки с поворотом на 90° и 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву»
94	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка»
95	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Резиночка»
96	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»
97	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м). Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей
98	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча
99	Бег с изменением частоты шагов
100	Броски набивного мяча 500 г. из-за головы с положения сидя, стоя. Эстафеты
101	Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты
102	Итоговый урок

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
Раздел 2. Легкая атлетика (27 часов)	
1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
2	Правила предупреждения травматизма
3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие
4	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ
5	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага
6	Разновидности ходьбы. Ходьба через препятствия
7	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага. Ходьба через препятствия
8	Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра
9	Бег приставными шагами, боком, с захлестыванием голени назад
10	Подвижные игры
11	Совершенствование навыков бега. Остановки и повороты во время бега
12	Бег с изменением скорости, через импровизированные препятствия под звуковые сигналы
13	Бег на 30 метров с высокого старта
14	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
15	Разновидности бега. Совершенствование навыков бега
16	Челночный бег 3x10. Эстафеты с эстафетной палочкой
17	Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180 ⁰
18	Освоение навыков прыжков. Прыжки на скакалке
19	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега
20	Прыжки в длину с места. Закрепление
21	Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей
22	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах вместе и с продвижением
23	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами
24	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность
25	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба)
26	Прыжок в длину с разбега, с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье
27	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)	
28	Освоение строевых упражнений. Команда на 1-2 рассчитайсь. Игры
29	Команды: шире шаг, реже шаг. Перестроение из шеренги в круг
30	Освоение строевых упражнений. Передвижение по диагонали, «змейкой»
31	Акробатические упражнения. Перекаты, группировки
32	Акробатические упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед

33	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине
34	Упражнения в висе стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа
35	Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
36	Упражнения в равновесии. Лазание по бревну, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
37	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие силовых способностей
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
39	Упражнения в равновесии: лазание по бревну стоя, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
40	Перелазание через гимнастического коня. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей
41	Упражнения в равновесии, на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Игры
42	Подвижные игры
43	Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами. Ходьба по скамейке
44	Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами по бревну
45	Повороты в движении на гимнастическом бревне
46	Упражнения на сохранение равновесия
47	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад
48	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине
49	Развитие гибкости. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях
50	Лазание по гимнастической стенке в два и три приема
51	Развитие силовых способностей
Раздел 4. Лыжная подготовка (29 часов)	
52	Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота». Инструктаж по ТБ
53	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности. Игры
54	Скользящий шаг
55	Скользящий шаг без палок
56	Отработка навыков подъема «лесенкой»
57	Отработка навыков подъема «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках
58	Формирование навыков ходьбы на лыжах
59	Совершенствование техники передвижения на лыжах
60	Одновременный двухшажный ход
61	Чередование одновременного двухшажного с переменным двухшажным ходом
62	Передвижение скольльзящим ходом без палок
63	Передвижение попеременным ходом без палок
64	Закрепление техники передвижения на лыжах
65	Передвижение на лыжах на дистанцию 100 метров

66	Передвижение на лыжах на дистанцию 500 метров
67	Передвижение на лыжах на дистанцию 1000 метров
68	Передвижение на лыжах на дистанцию 2000 метров
69	Контроль прохождения дистанции на лыжах (1 км.)
70	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью
71	Совершенствование техники подъема и спуска с горы
72	Совершенствование техники передвижения на лыжах
73	Преодоление полосы препятствий
74	Подвижные игры «Быстрый лыжник»
75	Подвижные игры «За мной»
76	Передвижение ступающим и приставным шагами
77	Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Кто быстрее?»
78	Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник»
79	Скользкий шаг. Передвижение скользящим шагом
80	Совершенствование техники скольжения без палок
Раздел 5. Подвижные игры на материале спортивных игр (22 часа)	
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит)
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом
83	Ведение мяча с изменением направления. Игры
84	Броски мяча в цель. Игры
85	Ловля и передача мяча в движении. Игры
86	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков
87	Точная передача, ведение мяча. Игры
88	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит
89	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит
90	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол
91	Подвижные игры «Защита укрепления», «Попади в кольцо»
92	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками
93	Упражнения на сохранение равновесия. Игры
94	Спортивные игры. Правила игры в волейбол
95	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»
96	Спортивные игры. Волейбол - прием мяча снизу двумя руками
97	Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх
98	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх
99	Нижняя прямая подача
100	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Стрелки»
101	Подвижные игры «Передал - садись», «Передай мяч над головой»
102	Игры народов разных стран. Бег на 1000 м

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем
	Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)
	Раздел 2. Легкая атлетика (13 ч)
1	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага
2	Разновидности ходьбы. Ходьба через препятствия
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага. Ходьба через препятствия
4	Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра
5	Бег приставными шагами, боком, с захлестыванием голени назад
6	Бег 1000м. Подвижные игры
7	Совершенствование навыков бега. Остановки и повороты во время бега
8	Бег с изменением скорости, через импровизированные препятствия под звуковые сигналы
9	Бег на 30 метров с высокого старта
10	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
11	Разновидности бега. Совершенствование навыков бега
12	Челночный бег 3x10. Эстафеты с эстафетной палочкой
13	Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180 ⁰
	Раздел 3. Подвижные игры на материале спортивных игр (11 ч)
14	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр
15	Упражнения с баскетбольными мячами в парах (передачи). Игры
16	Ведение мяча шагом правой рукой с изменением направления. Игры
17	Ведение баскетбольного мяча правой, левой руками. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в кольцо
18	Ловля и передача мяча в движении. Точная передача, ведение мяча. Игра
19	Подвижные игры «Гонка баскетбольных мячей», «Метатели»
20	Пионербол. Распасовка мяча игрокам по номерам на три руки. Игра
21	Пионербол. Отработка подачи мяча с закручиванием
22	Пионербол. Ловля мяча под сеткой. Игра
23	Пионербол. Передача мяча через сетку обманными движениями. Игра
24	Пионербол. Учебная игра
	Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колону. Перестроение из одной шеренги в две, три
26	Строевые упражнения. Перестроение из одной колоны в две, три, четыре в движении. Акробатические упражнения «березка», «мостик» из положения лежа на гимнастическом мате

27	Опорный прыжок через козла, ноги в стороны, с поддержкой. Развитие координационных способностей
28	Опорный прыжок через козла, ноги вместе согнуты в коленях, с поддержкой. Развитие координационных способностей
29	Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)
30	Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность разными способами (сидя, стоя). Подтягивание на низкой перекладине
31	ОРУ на месте, в движении. Прыжки в длину с места
32	ОРУ на месте, в движении. Прыжки в длину с места. Отжимания от пола
33	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на гимнастическом мате, согнув ноги в коленях
34	Упражнения для развития гибкости, координации. Упражнения на гимнастическом бревне (на полу)
35	Прыжковые упражнения, группировки, «ласточка» на гимнастическом бревне
36	ОРУ направленные на развитие гибкости. Упражнения с обручем, гимнастической палкой
37	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед не сгибая коленей
38	Упражнения в висе. Вис на прямых руках, поднимание прямых ног вверх
39	Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
40	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра
42	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации
Раздел 3. Подвижные игры на материале спортивных игр (6 ч, продолжение)	
43	Спортивная игра. «Пионербол»- совершенствование
44	Подвижная игра «Ловко в цель»
45	Подвижная игра «Вышибалы»
46	Подвижная игра «Борьба за мяч»
47	Подвижная игра с элементами эстафет с мячами
48	Подвижная игра «Не давай мяча водящему»
Раздел 5. Лыжная подготовка (30 ч)	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря для занятий
50	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Обучение
51	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Закрепление
52	Отработка навыков подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», Скользящим шагом
53	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Обучение
54	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Закрепление
55	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Обучение

56	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Закрепление
57	Стартовый разгон. Преодоление дистанции 500 м свободным стилем
58	Отработка передачи эстафеты на лыжах свободным стилем
59	Передвижение на лыжах на дистанцию 1000 м
60	Передвижение попеременным ходом без палок
61	Передвижение на лыжах на дистанцию 2000 м
62	Ускорение свободным ходом на дистанцию 100 м
63	Классический ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»
64	Классический ход. Одновременный одношажный ход
65	Закрепление техники передвижения на лыжах классическим ходом
66	Контрольное прохождения дистанции на лыжах 1000 м свободным стилем
67	Передвижение на лыжах с равномерным темпом до 1000м
68	Совершенствование техники подъема и спуска с горы
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах
70	Преодоление полосы препятствий
71	Преодоление пологого спуска «змейкой». Обучение
72	Преодоление пологого спуска «змейкой». Закрепление
73	Совершенствование техники классическим ходом
74	Преодоление полосы препятствий на лыжах
75	Совершенствование техники конькового хода
76	Догонялки (пятнашки) на лыжах
77	Подвижные игры «Быстрый лыжник»
78	Подвижные игры «За мной»
Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 ч, продолжение)	
79	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка игрока в волейболе. Расстановка игроков
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи
85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование нижней прямой подачи

88	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра
89	Развитие двигательных качеств в волейболе. Подведение итогов по разделу. Учебная игра
Раздел 2. Легкая атлетика (13 ч, продолжение)	
90	Бег с ходьбой по пересеченной местности (кросс)
91	Смешанное передвижение (бег, ходьба) по пересеченной местности (кросс) до 1 км
92	Кросс 2000 м с учетом времени
93	Прыжки в длину с разбега. Разучивание
94	Прыжки в длину с разбега. Закрепление
95	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование
96	Медленный бег до 3 минут
97	Бег на дистанцию 30, 60 м
98	Бег на дистанцию 1000 м
99	Метание малого мяча 150 гр. на дальность. Разучивание
100	Метание малого мяча 150 гр. на дальность. Закрепление
101	Метание малого мяча 150 гр. на дальность
102	Итоговый урок. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Мельникова Татьяна Ивановна

Действителен с 22.06.2022 по 22.06.2023