

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
"Бурдаковская начальная школа- детский сад"
(МОУ ИРМО «Бурдаковская НШДС»)

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
Протокол от 28.08.2020 г. № 1
И. В. Коломыцева

Утверждаю
Директор МОУ ИРМО
"Бурдаковская НШДС"
С. В. Смагина
Приказ от 02.09.2020 г. № 72

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 - 4 классов

Разработала: Пахомова Ирина Евгеньевна
Учитель начальных классов

д. Бурдаковка

Планируемые результаты к результатам освоения программы В результате обучения на уровне начального общего образования

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования обучающиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать

их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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.

Предметные результаты

1 класс

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2 класс

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

3 класс

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта)

положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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: мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Льжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Знания о физической культуре

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

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке. Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	Организационно- методические указания. Беседа по технике безопасности	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
5	Возникновение физической культуры и спорта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Русская народная игра «Горелки»	1
8	Олимпийские игры	1
9	Что такое физическая культура	1
10	Ритм и темп	1
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1
12	Личная гигиена человека	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18	Тестирование виса на время	
19-20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения	2
21	Ловля и броски мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Индивидуальная работа с мячом	1
24	Школа укрощения мяча	1
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Глаза закрывай – упражненье начинай	1
27	Подвижные игры	1
28	Перекаты	1
29	Разновидности перекатов	1
30	Техника выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок вперед	1
32-33	Стойка на лопатках. Мост	2

34	Стойка на лопатках	1
35	Ходьба гимнастической скамье разными способами	1
36	Ходьба гимнастической скамье разными способами	1
37	Ходьба на равновесие	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки со скакалкой	1
40	Прыжки в скакалку	1
41	Круговая тренировка	1
42	Лазание по гимнастической скамейке	1
43	Пролезание под препятствием согнувшись	1
44	Переворот назад и вперед на гимнастическом мате	1
45	Вращение обруча	1
46	Обруч: учимся им управлять	1
47-48	Круговая тренировка	2
49	Организационно- методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
54	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
57	Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах	1
58	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
59	Лазание по канату	1
60	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1
61	Преодоление полосы препятствий	1
62	Преодоление усложненной полосы препятствий	1
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
65	Прыжок в высоту спиной вперед	1
66	Прыжок в высоту	1
69-70	Броски и ловля мяча в парах	2
71	Ведение мяча	1
72	Эстафеты с мячом	1
73	Ведение мяча в движении	1
74	Подвижные игры с мячом	1
75	Подвижные игры	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
80	Бросок набивного мяча	1
81	Бросок набивного мяча снизу	1
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1
83	Тестирование виса на время	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
85	Тестирование прыжка в длину с места	1
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
88	Техника метания на точность	1
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1
90	Подвижные игры для зала	1
91	Беговые упражнения	1
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
93	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1

97	Командные подвижные игры	1
98	Подвижные игры с мячом	1
99	Подвижные игры	1
	Итого	99

2 класс

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физ-ры. Организационно – методические указания	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
5	Техника метания мешочка на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Упражнения на развитие координации движений	1
8	Физические качества	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Подвижные игры	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20	Режим дня	1
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Броски и ловля мяча в парах	1
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
25	Ведение мяча	1
26	Упражнения с мячом	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с трех шагов	1
30	Кувырок вперед с разбега	1
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
32	Стойка на лопатках, мост	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке	1
36	Различные виды перелезаний	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в движении	1
41	Круговая тренировка	1
42	Перелезание в обруч	1
43	Переворот назад и вперед на гимнастическом мате	1

45	Вращение обруча	1
46	Варианты вращения обруча	1
47	Ходьба по канату и круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
41	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
52	Торможение падением на лыжах с палками	1
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
55	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1
56	Подъем на склон «ёлочкой»	1
57	Передвижение на лыжах змейкой	1
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
51	Круговая тренировка	1
62	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1
63	Преодоление полосы препятствий	1
64	Усложненная полоса препятствий	1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
69	Броски и ловля мяча в парах	1
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73	Эстафеты с мячом	1
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
75	Знакомство с мячами – хопами	1
76	Прыжки на мячах – хопах	1
77	Круговая тренировка	1
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Подвижные игры для зала	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1

98	Подвижная игра «Хвостики»	1
99	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1
100	Бег на 1000 м	1
101	Подвижные игры с мячом	1
102	Подвижные игры	1
	Итого:	102

3 класс

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая техника	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической скамье	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазание и пролезание в обруч	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом мате	1
44	Упражнения на гимнастических матах	1
45	Круговая тренировка	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
47	Варианты вращения обруча	1

48	Круговая тренировка	1
49	Беседа по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
51	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1
52	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1
53	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра: «Кто дальше прокатится».	1
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
56	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
57	Подъем «полуелочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
59	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
60-61	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	2
62-63	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	2
64	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	1
65	Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
68	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
70	Эстафеты	1
71	Полоса препятствий	1
72	Усложненная полоса препятствий	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1
76	Прыжки на мячах – хопках	1
77	Эстафеты с мячом	1
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Волейбол как вид спорта	1
82	Подготовка к волейболу	1
83	Контрольный урок по волейболу	1
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86	Тестирование вися на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91	Знакомство с баскетболом	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1

99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
100	Бег на 1000 м	1
101	Спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1
Итого:		102

4 класс

№ п/п	Содержание программного материала	Кол – во часов
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.		
1	Знакомство с техникой безопасности на уроке	1
2	Прыжки в длину с разбега	1
3	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением	1
4	Строевые упражнения и перестроения. Прыжки с высоты.	1
5	Прыжки в высоту с 5-6 шагов с разбега	1
6	Прыжки способом «согнув ноги» с 5-9 метров разбега	1
7	Повторение прыжка в длину с места	1
8	Прыжки через веревочку на высоте 30-60 см	1
9	Многоскоки на правой и левой ноге. Бег 30 м	1
10	Эстафета с прыжками	1
11	Полоса препятствий	1
12	Обучение технике метания малого мяча. Тестирование	1
13	Тестирование: подъем туловища с положения лежа	1
14	Метание по горизонтальной линии	1
15	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»	1
16	Метание с 3-5 шагов разбега	1
17	Метание по горизонтальной и вертикальной цели	1
18	Броски мячей о стену	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
20	Верхняя передача мяча над собой	1
21	Нижняя передача мяча над собой	1
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
23	Нижняя прямая подача	1
24	Верхняя передача мяча в парах	1
25	Нижняя передача мяча в парах	1
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1
Легкая атлетика и кроссовая подготовка.		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
30	Лазанье по канату	1
31	Стойка на лопатках	1
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
33	«Мост» из положения лежа на спине	1
34	Упражнения в вися стоя и лежа	1
35	Акробатическая комбинация	1
36	Акробатическая комбинация. Учет	1
37	Упражнения на равновесие на канате	1
38	Спортивные упражнения стоя и лежа	1
39	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье	1
40	Упражнения на разновысоких гимнастических скамьях	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье	1
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет	1
43	Упражнения на гимнастическом мате	1
44	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких скамейках	1
45	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких скамейках. Учет	1

46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамье. Учет	1
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	1
Лыжная подготовка.		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Ступающий шаг без палок	1
51	Ступающий шаг с палками	1
52	Скользящий шаг без палок	1
53	Скользящий шаг без палок. Учет	1
54	Скользящий шаг с палками. Учет	1
55	Повороты переступанием вокруг пяток	1
56	Скользящий шаг с палками	1
57	Повороты переступанием вокруг носков	1
58	Подъем ступающим шагом	1
59	Повороты переступанием. Учет	1
60	Спуски в высокой стойке	1
61	Подъем «лесенкой». Учет	1
62	Спуски в низкой стойке	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
70	Повороты переступанием	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет	1
72	Попеременный двухшажный ход с палками	1
73	Игры на лыжах	1
74	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
75	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
77	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	1
78	Игры на лыжах	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
79	Техника безопасности во время занятий играми	1
80	Ведение мяча на месте и в движении	1
81	Ведение мяча с изменением направления	1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет	1
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
87	Нижняя прямая подача. Учет	1
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
89	Учебная игра в «Пионербол»	1
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
91	Учебная игра в «Пионербол»	1
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1
93	Прыжки в высоту с разбега	1
94	Прыжки в высоту с разбега	1
95	Прыжки в высоту с разбега. Учет	1
96	Метание мяча на дальность	1
97	Метание мяча на дальность. Учет	1
98	Прыжки в длину с разбега. Учет	1
99	Медленный бег до 5 мин	1
100	Бег 1500 м без учета времени	1
101	Челночный бег (4 по 10 метров).	1
102	Подвижные игры. Эстафеты.	1

Итого за год:	102 часа
----------------------	-----------------