

Пояснительная записка

1. Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказа № 1576 от 31.12.15).
- Приказ Минобрнауки от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. от 05.07.2017).
- Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Учебный план МБОУ Школа № 79 г.о. Самара;
- ООП НОО МБОУ Школа № 79 г.о. Самара.

2. Общее количество часов – 405 часов

Количество часов на параллель:

- Физическая культура 1 класс – 99 часов (3 часа в неделю);
- Физическая культура 2 класс – 102 часа (3 часа в неделю);
- Физическая культура 3 класс – 102 часа (3 часа в неделю);
- Физическая культура 4 класс – 102 часа (3 часа в неделю).

3. Планируемые предметные результаты освоения образовательной программы представлены с учетом специфики содержания предметных областей

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью

особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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. 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 лёжа 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. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>
	<p><i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки</p>

		различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
	<i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 1 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. 2-3класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 4класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих
---------------------------	--	--

		<p>физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>1класс Бег в равномерном темпе от 3 до 5 мин. Бег на 500 м.</p> <p>2-3класс Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Бег на 500 м</p> <p>4 класс Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Бег на 500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>1-4класс Прыжки в длину с места</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 1-4 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 3—5 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>1—4 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 0,5 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>1—4 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<p>Знания физической культуре</p>	<p>1—4 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p><i>1—4 классы</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для</p>

		организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	<i>1—4 классы</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Кроссовая подготовка		
Развитие выносливости	1—4 классы Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности (1 км) Равномерный бег (5-10 мин)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегат в равномерном темпе (до 20 мин)
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 1-4 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>без предметов на месте и в движении</i> 1—4 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 1—4 классы Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Лазание по наклонной скамейке и гимнастической стенке	<i>Освоение и совершенствование лазания</i> 1 класс Лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, в упоре присев. 2-4 класс Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, одноименным и разноименным способом	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 1 класс Кувырок вперед и назад; перекаты в группировке вперед-назад. 2 класс Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, согнув ноги, выпрямив ноги 3-4 класс Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках из упора присев, мост из положения лежа.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	1—4 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1—4 классы Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	1—4 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски	Используют данные упражнения для развития

способностей	набивного мяча	скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	1—4 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания физической культуре	1—4 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1—4 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	1—4 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1—4 классы Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p>1—4 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>1—4 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>1—4 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 2 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>1—4 классы Вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>1—4 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>1—4 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

Освоение тактики игры	1—4 классы Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1—4 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

Гандбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1-4 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	1-4 класс Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	1-4 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

	сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	1-4 класс Бросок мяча сверху в опорном положении.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	1—4 классы Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1—4 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	1—4 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1—4 классы Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной

		мяч, как средство активного отдыха
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные контрольные упражнения
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование техники безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

Содержание программы

1—4 классы 3 ч в неделю, всего 405 ч

7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения). - Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха Лях В.И., Зланевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение. 2008. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
.2	Плакаты методические	д	
.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
Экранно-звуковые пособия			
1 3.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	д	
Технические средства обучения			
1 4.	Сканер	д	
2 4.	Принтер лазерный	д	
3 4.	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1 5.	Стенка гимнастическая		
2 5.	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
		Г	
3 5.	Мост гимнастический подкидной	г	
4 5,	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5 5,	Комплект навесного оборудования	г	
6 5.	Скамья атлетическая наклонная	г	
7 5.	Секундомер	г	
10 5.	Коврик гимнастический	г	
11 5.	Сетка для переноса малых мячей	г	
12 5.	Маты гимнастические		
13 5.	Мяч набивной (0,5 кг, 1 кг)	к	
14 5.	Мяч малый (теннисный)		
15 5.	Скакалка гимнастическая	К	
16 5.	Палка гимнастическая	К	
17 5.	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
5 .24	Планка для прыжков в высоту	д	

5 .25	Стойка для прыжков в высоту	д	
5 .26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5 .27	Рулетка измерительная (10 м,)	д	
5 .28	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
5 .31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5 .32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5 .33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5 .34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5 .35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5 .36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5 .37	Сетка волейбольная	д	
5 .38	Мячи волейбольные	г	
5 .39	Компрессор для накачивания мячей	д	
5 .40	Ворота для мини-футбола	д	
5 .41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5 .42	Мячи футбольные	г	
5 .43	Мячи для ручного мяча	Г	
5 .44	Ворота для ручного мяча	д	
Туризм			
5. 47	Палатки туристские (двухместные)	г	
5. 48	Рюкзаки туристские	г	
5. 49	Комплект туристский бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
5. 50	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства первой помощи			
5. 57	Аптечка медицинская	д	
6 Спортивные залы (кабинеты)			
6. 1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6. 2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6. 3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

7		Пришкольный стадион (площадка)	
1	7.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д
2	7.	Сектор для прыжков в длину	д
3	7.	Сектор для прыжков в высоту	д
4	7.	Гимнастический городок	д
5	7.	Площадка игровая баскетбольная	д
6	7.	Площадка игровая волейбольная	д

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количес во часов
Легкая атлетика – 10 часов		
1	Техника безопасности. Форма занятий физическими упражнениями.	1
2	Современные Олимпийские игры. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
3	Личная гигиена. Высокий старт. Стартовый разгон. Подвижная игра «Вызов номера».	1
4	Развитие скоростных качеств Понятие короткая дистанция. Подвижная игра «Два мороза».	1
5	Бег с ускорением от 10 до 15 метров Подвижная игра «Вызов номера».	1
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Удочка»	1
7	Развитие выносливости. Равномерный бег до 3-4 мин. Подвижная игра «Пятнашки».	1
8	Кросс по слабо пересеченной местности до 500 м. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
9	Развитие координационных способностей. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
10	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель»	1
Подвижные игры- 20 часов		
11	Техника безопасности. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пустое место»	1
12	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
14	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
15	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
17	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
18	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
19	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
20	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Игра «Белые медведи»	1
21	Игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1
22	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1
23	О.Р.У. Эстафеты с мячами	1
24	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1
25	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
26	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
27	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом и бегом.	1

28	Ведение мяча правой ,левой рукой в движении шагом и бегом. «Пятнашки с мячом»	
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
30	Броски в цель (кольцо,щит,обруч) Игра «Попади в обруч»	1
Гимнастика – 18 часов		
31	Техника безопасности Строевые упражнения	1
32	Освоение строевых упражнений. Перестроения	1
33	О.Р.У. с предметами и без предметов	1
34	О.Р.У Перекаты в группировке	1
35	О.Р.У Кувырки вперед назад	1
36	О.Р.У Кувырок вперед назад.	1
37	О.Р.У Стойка ла лопатках согнув ноги.	1
38	О.Р.У. Кувырки вперед назад, стойка на лопатках.	1
39	Развитие силовых и координационных способностей. Висы и упоры.	1
40	Развитие силовых и координационных способностей. Висы и упоры.	1
41	Лазания и перелезания. Лазание по канату	1
42	Лазание через препятствия	1
43	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
44	Развитие навыков равновесия. Ходьба по бревну.(высота 60см)	1
45	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
46	О.Р.У с предметами (с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками)	1
47	О.Р.У с предметами (с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками)	1
48	О.Р.У с предметами (с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками)	1
Лыжная подготовка – 18 часов		
49	Техника безопасности. Знакомство с инвентарем.Переноска и надевание лыж.	1
50	Ступающий шаг без палок	1
51	Повороты с переступанием.	1
52	Техника скользящий шаг без палок	1
53	Техника подъёма «Лесенкой».	1
54	Техника подъёма «Полуелочкой».	1
55	Техника подъёма «Ёлочкой».	1
56	Спуск в основной стойке.	1
57	Спуск в низкой стойке.	1
58	Скользящий шаг без палок до 1 км в медленном темпе. Игры на снегу.	1
59	Техника подъемов и спусков	1
60	Подъемы и спуски под уклон	1
61	Техника скользящий шаг с палками	1
62	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
63	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1
64	Эстафета на лыжах без палок.	1
65	Чередование лыжных ходов	1
66	Лыжная эстафета «Быстрый лыжник»	1
Баскетбол – 8 часов		
67	Техника безопасности. Правила игры	1
68	Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
69	Техника ведения мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1
70	Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
71	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
72	Ловля, передача, броски и ведение мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом», «Мяч в корзину»	1
73	Ловля, передача, броски и ведение мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1

74	Подвижная игра «Мяч водящему»	1
Гандбол – 8 часов		
75	Техника безопасности. Краткая характеристика вида спорта.	1
76	Правила игры в гандбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
77	Ловля и передача мяча	1
78	Освоение техники ведения мяча	1
79	Овладение техникой бросков мяча.	1
80	Техника индивидуальной защиты	1
81	Тактика игры. Учебная игра в гандбол	1
82	Учебная игра в мини-гандбол	1
Подвижная игра «Русская лапта» - 6 часов		
83	Техника безопасности.	1
84	Отработка ударов битой по мячу	1
85	Метание теннисного мяча по движущей мишени	1
86	Ловля мяча с лета. Учебная игра.	1
87	Пробегание отрезков с ускорением. Игра Лапта	1
88	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика – 11 часов		
89	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1
90	Развитие скоростных способностей. Бег с чередованием ходьбы. Эстафеты на скорость.	1
91	О.Р.У Челночный бег 3х5м, 3х10м.	1
92	Развитие выносливости. Бег до 3-4 мин. Подвижная игра «Пятнашки».	1
93	Кросс по слабо пересеченной местности до 1000 м. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
94	Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	1
95	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	1
96	Развитие координационных способностей. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
97	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель»	1
98	Техника броска набивного мяча(0,5 кг) из разных положений. Подвижная игра «Пустое место»	1
99	Подвижная игра «Пятнашки»	1

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика – 10 часов		
1	Техника безопасности. Форма занятий физическими упражнениями. История развития Олимпийских игр	1
2	Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1
3	Техника выполнения беговых упражнений.	1
4	Бег с ускорением 20м-30м. «Встречная эстафета»	1
5	Бег до 500 м.	1
6	Техника бега с высокого старта. «Встречная эстафета»	1
7	Бег 30м. Техника прыжковых упражнений	1
8	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка»	1
9	Техника метания малого мяча на дальность.	1

0	1	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность.	1
Подвижные игры – 20 часов			
1	1	Техника безопасности. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пустое место»	1
2	1	Совершенствование навыков бега. «Белые медведи»	1
3	1	Совершенствование навыков в прыжках Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
4	1	Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1
5	1	Игры с мячом. Ловля и передача мяча на месте	1
6	1	Ловля и передача мяча в движении	1
7	1	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
8	1	Подвижная игра «Быстро и точно»	1
9	1	Техника передачи мяча сверху двумя руками Подвижная игра «Перестрелка»	1
0	2	Подвижная игра «Перестрелка»	1
1	2	Игры на основе баскетбола. Техника ведения мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1
2	2	Ловля и передача мяча от груди, от стены, в парах с передвижением	1
3	2	Эстафеты с мячом	1
4	2	Подвижная игра «Вызови по имени», «Овладей мячом»	1
5	2	Техника броска мяча в обруч, кольцо	1
6	2	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча. «Мяч ловцу»	1
7	2	Подвижная игра «Снайперы»	1
8	2	Подвижная игра «Мяч ловцу»	1
9	2	Подвижная игра «Мини – баскетбол»	1
0	3	Подвижная игра «Мини – баскетбол»	1
Гимнастика – 18 часов			
1	3	Техника безопасности Строевые упражнения	1
2	3	Освоение строевых упражнений. Перестроения	1
3	3	О.Р.У. с предметами и без предметов	1
4	3	О.Р.У Перекаты в группировке	1
5	3	О.Р.У Кувырки вперед назад	1
6	3	О.Р.У Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках.	1
7	3	О.Р.У Мост из положения лежа	1
3	3	О.Р.У. Кувырки вперед назад, стойка на лопатках.мост	1

8		
9	3	Висы и упоры. Вис завесом
0	4	Развитие силовых и координационных способностей.
1	4	Лазания и перелезания. Лазание по канату.
2	4	Лазание через препятствия.
3	4	Упражнения с гимнастической скакалкой
4	4	Развитие навыков равновесия. Ходьба по бревну
5	4	Преодоление гимнастической полосы препятствий
6	4	Контрольный урок. Комбинации из освоенных элементов
7	4	Круговая тренировка по станциям
8	4	Круговая тренировка по станциям
Лыжная подготовка – 21 час		
9	4	Техника безопасности.
0	5	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками
1	5	Техника подъема «лесенкой»
2	5	Подъем «лесенкой»
3	5	Техника спуска в высокой и низкой стойках.
4	5	Подъемы и спуски.
5	5	Передвижение на лыжах до 2 км.
6	5	Попеременный двухшажных ход.
7	5	Комбинации из освоенных лыжных ходов
8	5	Спуски с пологих склонов.
9	5	Техника торможения плугом и упором.
0	6	Торможение плугом и упором.
1	6	Техника подъема «лесенкой» и «елочкой»
2	6	Подъемы и спуски
3	6	Техника спусков. Подвижная игра «С горки на горку».
4	6	Повороты переступанием в движении.
5	6	Прохождение дистанции без учета времени
6	6	Чередование лыжных ходов
7	6	Контрольный урок. Прохождение дистанции Д – 1км., М – 2км.

8	6	Прохождение дистанции до 2,5км	1
9	6	Лыжная эстафете «Быстрый лыжник»	1
Баскетбол – 8 часов			
0	7	Техника безопасности. Правила игры	1
1	7	Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
2	7	Техника ведения мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1
3	7	Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
4	7	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
5	7	Овладение техникой бросков мяча в кольцо	1
6	7	Освоение подвижной игры «Мини - баскетбол»	1
7	7	Комбинации из освоенных элементов баскетбола	1
Гандбол – 8 часов			
8	7	Техника безопасности. Краткая характеристика вида спорта.	1
9	7	Правила игры в гандбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
0	8	Ловля и передача мяча	1
1	8	Освоение техники ведения мяча	1
2	8	Овладение техникой бросков мяча.	1
3	8	Техника индивидуальной защиты.	1
4	8	Тактика игры. Учебная игра в гандбол	1
5	8	Учебная игра в мини- гандбол	1
Подвижная игра «Русская лапта»-6 часов			
6	8	Техника безопасности.	1
7	8	Отработка ударов битой по мячу	1
8	8	Метание теннисного мяча по движущейся цели	1
9	8	Ловля мяча с лета. Учебная игра.	1
0	9	Пробегание отрезков с ускорением. Игра Лапта	1
1	9	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика – 11 часов			
2	9	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	1
3	9	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	1
4	9	Бег на выносливость по пересеченной местности до 5 мин.	1
5	9	Бег с ускорением 20м-30м. «Встречная эстафета»	1

6	9	Техника спринтерского бега. Бег на 30 м.	1
7	9	Кроссовый бег 800м (м) и 500 м (д)	1
8	9	Техника прыжка в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1
9	9	Техника метания малого мяча на дальность.	1
00	1	Контрольный урок. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1
01	1	Подвижная игра «Перестрелка»(д), Уч.игра футбол (м)	1
02	1	Подвижная игра «Перестрелка»(д), Уч.игра футбол (м) Подведение итогов года.	1

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика – 10 часов		
1	Техника безопасности. Форма занятий физическими упражнениями. История развития Олимпийских игр	1
2	Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1
3	Техника выполнения беговых упражнений.	1
4	Бег с ускорением 20м-30м. «Встречная эстафета»	1
5	Бег до 500 м.	1
6	Техника бега с высокого старта. «Встречная эстафета»	1
7	Техника прыжковых упражнений. Бег 30м.	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Техника метания малого мяча на дальность.	1
0	Контрольный урок. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка»	1
Подвижные игры – 20 часов		
1	Техника безопасности. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пустое место»	1
1	Совершенствование навыков бега. «Белые медведи»	1
2	Совершенствование навыков в прыжках Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1
3	Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1

4		
1	Игры с мячом. Ловля и передача мяча на месте	1
5		
1	Ловля и передача мяча в движении	1
6		
1	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
7		
1	Подвижная игра «Быстро и точно»	1
8		
1	Техника передачи мяча сверху двумя руками Подвижная игра «Перестрелка»	1
9		
2	Подвижная игра «Перестрелка»	1
0		
2	Игры на основе баскетбола. Техника ведения мяча.Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1
1		
2	Ловля и передача мяча от груди, от стены, в парах с передвижением	1
2		
2	Эстафеты с мячом	1
3		
2	Подвижная игра «Вызови по имени», «Овладей мячом»	1
4		
2	Техника броска мяча в обруч, кольцо	1
5		
2	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча. «Мяч ловцу»	1
6		
2	Подвижная игра «Снайперы»	1
7		
2	Подвижная игра «Мяч ловцу»	1
8		
2	Подвижная игра «Мини – баскетбол»	1
9		
3	Подвижная игра «Мини – баскетбол»	1
0		
Гимнастика – 18 часов		
3	Техника безопасности Строевые упражнения	1
1		
3	Освоение строевых упражнений. Перестроения	1
2		
3	О.Р.У. с предметами и без предметов	1
3		
3	О.Р.У Перекаты в группировке	1
4		
3	О.Р.У Кувырки вперед назад	1
5		
3	О.Р.У Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках.	1
6		
3	О.Р.У Мост из положения лежа	1
7		
3	О.Р.У. Кувырки вперед назад, стойка на лопатках.мост	1
8		
3	Висы и упоры.Вис завесом	1
9		
4	Развитие силовых и координационных способностей.	1
0		
4	Лазания и перелезания. Лазание по канату.	1
1		
4	Лазание через препятствия	1
2		
4	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
3		

4	4	Развитие навыков равновесия. Ходьба по бревну	1
5	4	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
6	4	Контрольный урок. Комбинации из освоенных элементов	1
7	4	Круговая тренировка по станциям	1
8	4	Круговая тренировка по станциям	1
Лыжная подготовка – 21 час			
9	4	Техника безопасности. История лыжного спорта. Основные лыжные ходы.	1
0	5	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
1	5	Техника подъема «лесенкой»	1
2	5	Подъем «лесенкой»	1
3	5	Техника спуска в высокой и низкой стойках.	1
4	5	Подъемы и спуски	1
5	5	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
6	5	Попеременный двухшажных ход.	1
7	5	Комбинации из освоенных лыжных ходов	1
8	5	Спуски с пологих склонов	1
9	5	Техника торможения плугом и упором.	1
0	6	Торможение плугом и упором.	1
1	6	Техника подъема «лесенкой» и «елочкой»	1
2	6	Подъемы и спуски	1
3	6	Техника спусков. Подвижная игра «С горки на горку».	1
4	6	Повороты переступанием в движении.	1
5	6	Прохождение дистанции без учета времени	1
6	6	Чередование лыжных ходов	1
7	6	Контрольный урок. Прохождение дистанции Д – 1км., М – 2км.	1
8	6	Прохождение дистанции до 2,5км	1
9	6	Лыжная эстафета «Быстрый лыжник»	1
Баскетбол – 8 часов			
0	7	Техника безопасности. Правила игры	1
1	7	Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
2	7	Техника ведения мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»	1

7 3	Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
7 4	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
7 5	Овладение техникой бросков мяча в кольцо	1
7 6	Освоение подвижной игры «Мини - баскетбол»	1
7 7	Контрольный урок. Комбинации из освоенных элементов баскетбола	1
Гандбол – 8 часов		
7 8	Техника безопасности. Краткая характеристика вида спорта.	1
7 9	Правила игры в гандбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
8 0	Ловля и передача мяча	1
8 1	Освоение техники ведения мяча	1
8 2	Овладение техникой бросков мяча.	1
8 3	Техника индивидуальной защиты.	1
8 4	Тактика игры. Учебная игра в гандбол	1
8 5	Учебная игра в мини-гандбол	1
Подвижная игра «Русская лапта»-6 часов		
8 6	Техника безопасности.	1
8 7	Отработка ударов битой по мячу	1
8 8	Метание теннисного мяча по движущейся цели	1
8 9	Ловля мяча с лета. Учебная игра	1
9 0	Пробегание отрезков с ускорением. Игра Лапта	1
9 1	Учебная игра в лапту	1
Легкая атлетика – 11 часов		
9 2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения	1
9 3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	1
9 4	Бег на выносливость по пересеченной местности до 5 мин.	1
9 5	Бег с ускорением 20м-30м. «Встречная эстафета»	1
9 6	Бег 30 м.	1
9 7	Контрольный урок. Кросс 800м (м) и 500 м (д)	1
9 8	Техника прыжка в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1
9 9	Прыжок в длину с места. Техника метания малого мяча на дальность.	1
1 00	Метание малого мяча на дальность.	1

1 01	Подвижная игра «Перестрелка»(д),Уч.игра футбол (м)	1
1 02	Подвижная игра «Перестрелка»(д),Уч.игра футбол (м)	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов
Легкая атлетика – 10 часов		
1	Техника безопасности. Форма занятий физическими упражнениями. История развития Олимпийских игр.	1
2	Техника выполнения беговых упражнений	1
3	Бег с ускорением 20м-30м.	1
4	Бег по пересеченной местности 300м-500м.	1
5	Бег с ускорением. Бег 30метров. Подвижные игры на воздухе.	1
6	Техника прыжковых упражнений. Подвижные игры на воздухе.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Техника метания малого мяча на дальность и точность в цель с 4-5 м.	1
9	Техника челночного бега. П/И «Охотники и утки».	1
1 0	Контрольный урок. Челночный бег 3х10м.	1
Подвижная игра «Русская лапта» - 10 часов		
1 1	Техника безопасности. Правила игры в Русскую лапту. Основные приемы игры.	1
1 2	Отработка ударов битой по мячу.	1
1 3	Метание и ловля теннисного мяча.	1
1 4	Ускорения и пробежки. Осаливание и самоосаливание	1
1 5	Ловля мяча с лета. Учебная игра по правилам.	1
1 6	Поддачи и удары по мячу. Игра по правилам.	1
1 7	Пробегание отрезков с ускорением. Игра Лапта	1
1 8	Пробегание отрезков с ускорением. Игра Русская лапта.	1
1 9	Пробегание отрезков с ускорением . Учебная игра. Русская лапта.	1
1 0	Пробегание отрезков с ускорением .Учебная игра. Русская лапта.	1
Подвижные игры на основе волейбола – 10 часов		
2 1	Техника безопасности. Правила игры. История спорта. Основные приемы игры.	1
2 2	О Р Ус мячами, для развития силы мышц рук и спины.	1

2		
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
3		
2	Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстоянии 1,5-2м.	1
4		
2	Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстоянии 1,5-2м с партнером.	1
5		
2	Развитие координационных способностей. Броски и ловля набивного мяча.	1
6		
2	Передача мяча сверху в парах на расстоянии 1,5 – 2 м.	1
7		
2	Техника приема мяча снизу двумя руками с набрасывания. П/И «Пионербол»	1
8		
2	«Жонглирование» мячом. П/И «Перестрелка».	1
9		
3	Подвижная игра «Пионербол»	1
0		
Гимнастика – 18 часов		
3	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1
1		
3	О Р У. Строевые упражнения. Перекаты в группировке.	1
2		
3	О Р У Развитие гибкости. Упражнения в равновесии.	1
3		
3	О Р У. Строевые упражнения. Кувырки вперед назад.	1
4		
3	О Р У. Кувырки вперед назад, стойка на лопатках.	1
5		
3	О Р У. Стойка на лопатках. Мост(с помощью и самостоятельно).	1
6		
3	Общеразвивающие упражнения с предметами (с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками)	1
7		
3	Круговая тренировка. Акробатические комбинации	1
8		
3	О Р У. Развитие гибкости. Мост из положения лежа. Эстафеты.	1
9		
4	Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.	1
0		
4	Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатические соединения.	1
1		
4	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
2		
4	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	1
3		
4	Контрольный урок Комбинации из освоенных элементов.	1
4		
4	Круговая тренировка. Висы и упоры. П/И «Веревочка под ногами»	1
5		
4	О Р У. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
6		
4	Круговая тренировка (по станциям). Игра «Вызов номеров»	1
7		
4	Круговая тренировка (по станциям). Игра «Посадка картофеля».	1
8		
Лыжная подготовка – 21 час		
4	Техника безопасности. История лыжного спорта. Основные лыжные ходы.	1
9		
5	Попеременный двухшажный ход.	1
0		

1	5	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
2	5	Одновременно двухшажный ход. Эстафеты.	1
3	5	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
4	5	Техника бесшажного одновременного хода.	1
5	5	Прохождение дистанции 1 км. Изученными ходами	1
6	5	Подъем полуелочкой и лесенкой на склоне 45°.	1
7	5	Техника спусков со склона. Эстафеты.	1
8	5	Повороты с переступанием Передвижения на лыжах до 1 км.	1
9	5	Спуски в высокой и низких стойках. Эстафеты.	1
0	6	Спуски в высокой и низких стойках	1
1	6	Торможение «плугом» и «упором»	1
2	6	Торможение «плугом» и «упором». Подвижные игры «Гонки с выбыванием».	1
3	6	Чередование лыжных ходов.	1
4	6	Передвижения на лыжах до 1,5 км.	1
5	6	Прохождение дистанции до 1км. Эстафеты на лыжах.	1
6	6	Подвижная игра «Быстрый лыжник». Эстафеты.	1
7	6	Техника спусков с пологих склонов. Подвижные игры «Гонки с преследованием».	1
8	6	Контрольный урок. Прохождение дистанции Д – 1км., М – 2км.	1
9	6	Прохождение дистанции освоенными ходами до 2,5км. П/И «Быстрый лыжник».	1
Подвижные игры на основе баскетбол – 8 часов			
0	7	Техника безопасности. Правила и история игры. Основные приемы игры.	1
1	7	Стойки, повороты, передвижения боком, лицом, спиной. Остановки.	1
2	7	Техника ведения мяча. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1
3	7	Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в квадрате, в круге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
4	7	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
5	7	Техника бросков мяча в опорном положении. Подвижная игра «Мини - баскетбол».	1
6	7	Подвижная игра «Мини- баскетбол».	1
7	7	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
Гандбол-8 часов			
8	7	Техника безопасности. Правила и правила игры, история игры.	1
9	7	Перемещения. Стойки, повороты, передвижения боком, лицом, спиной. Остановки.	1

08	Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Ловля и передача мяча в движении. Броски по воротам.	1
28	Броски мяча согнутой рукой снизу сбоку, сверху. Игра в гандбол.	1
38	Броски мяча согнутой рукой снизу сбоку, сверху. Игра в гандбол.	1
48	Техника индивидуальной защиты.	1
58	Учебная игра по упрощенным правилам	1
Подвижная игра «Русская лапта»-6 часов		
68	Техника безопасности. Правила игры в Русскую лапту. Основные приемы игры	1
78	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
88	Игра в защите. Пробежки и осаливание. Игра по правилам.	1
98	Ускорения и пробежки. Учебная игра Русская- лапта.	1
09	Ускорения и пробежки. Учебная игра Русская- лапта.	1
19	Учебная игра Русская- лапта.	1
Легкая атлетика – 11 часов		
29	Техника безопасности. Строевые упражнения. Форма занятий физическими упражнениями.	1
39	Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений.	1
49	О Р У. Бег с ускорением 20м-30м.	1
59	Равномерный бег по слабо пересеченной местности до 1 км.	1
69	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров.	1
79	Прыжок в длину с места. Круговая эстафета.	1
89	Контрольный урок. Челночный бег 3x10.	1
99	О Р У. Кросс 800м (м) и 500 м (д).	1
100	Метание малого мяча 150гр. на дальность и в цель.	1
101	Подвижные игры. «Перестрелка» (д), Учебная игра футбол (м).	1
102	Подвижные игры. «Перестрелка» (д), Учебная игра футбол (м).	1