

**Принята**  
**на заседании** методического объединения  
учителей-предметников  
протокол №1 от «18» августа 2020 г.  
Председатель МО \_\_\_\_\_  
Моисеева О.И.

УТВЕРЖДАЮ  
\_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск  
Михайловская Н.Н.  
Приказ № 920-од от 18.08.2020 г.

**Проверена**

\_\_\_\_\_  
зам.директора по УВР  
ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск  
Моисеева О.И.

# Рабочая программа

**ПРЕДМЕТ:** **Физическая культура**

**КЛАСС:** **1-4**

Нормативной базой для разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
  - от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Примерные программы по «Физической культуре» начального общего образования и авторской программы В. И. Лях.
4. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск;
5. Учебный план ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура. 1-4 классы» под ред. В. И. Лях:

Лях В.И. «Физическая культура. 1-4 класс» . М.: Просвещение

«Физическая культура» в начальной школе изучается с 1 по 4 классы.

Общее число учебных часов за четыре года обучения - 405 часов. Из них в 1 99 часов, во 2 классе 102 часа, в 3 классе - 102 часа, в 4 классе - 102 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах**

#### **Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 - 4 классах:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 - 4 классах:**

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

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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

**Знания о физической культуре.**

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

**Способы физкультурной деятельности.**

**Выпускник научится:**

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

### **Физическое совершенствование.**

#### **Выпускник научится:**

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

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

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

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

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

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

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

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание предмета «Физическая культура»

### 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 трудом и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 мероприятий 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 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот 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.* 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 вперед 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.

**Легкая 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; подъемы; 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 передвижения 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество проверочных/контрольных работ
	<b>1 класс (99 часов)</b>		
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
1.1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счет. Бег с	2	

1.2	ускорением (30м., 60м.)		
1.3	Прыжки с продвижением вперед, Прыжки в длину с места, с разбега	3	
1.4			
1.5			
1.6	Метание из положения стоя по направлению метания	3	
1.7			
1.8			
1.9.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	3	
1.10			
1.11			
<b>2.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>11</b>	
2.1	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	1	
2.2	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	2	
2.3			
2.4	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	2	
2.5			
2.6	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	2	
2.7			
2.8	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	2	
2.9			
2.10	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	2	
2.11			
<b>3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>	
3.1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения в гимнастическом зале. Перекаты в группировке	2	
3.2			
3.3	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	3	
3.4			
3.5			
3.6	Группировка. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Игра «Космонавты»	5	
3.7			
3.8			
3.9			
3.10			
3.11	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание. Игры	5	
3.12			
3.13			
3.14			
3.15			
3.16	Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке	2	
3.17			
3.18	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи	1	

3.19	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ С обручами. Ходьба по гимнастической скамейке	2	
3.20			
3.21	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении, перелезание через препятствия	2	
3.22			
3.23	Подтягивание, лежа на животе. Подвижные игры «Западня», «Ловишка выше ноги отземли!»	2	
3.24			
<b>4.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>	
4.1	Инструктаж по Т.Б. Значение занятий на лыжах. Температурный режим. Построение с лыжами.	1	
4.2	Укладка, надевание креплений. Ступающий шаг.	1	
4.3	Прохождение в медленном темпе до 1000м. Повороты, переступая на месте	2	
4.4			
4.5	Передвижение скользящим шагом без палок	2	
4.6			
4.7	Лыжные гонки на дистанции 500м.. Встречная эстафета с этапом до 100м.	2	
4.8			
4.9	Прохождение в медленном темпе 1000м. Круговая эстафета	2	
4.10			
4.11	Спуски в низкой стойке. Подъем на склон ступающим шагом	1	
4.12	Передвижение скользящим, ступающим шагом	1	
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>20</b>	
5.1	ОРУ. Игры «К своим флажкам!», «Два Мороза!»	1	
5.2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
5.3			
5.4	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята!», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
5.5			
5.6	ОРУ. Игры: «Метко в цель!», «Погрузка арбузов!» Эстафеты.	2	
5.7			
5.8	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки!», «Кто дальше бросит!» Эстафеты	2	
5.9			
5.10	ОРУ. Игры: «Волк во рву!», «Посадка картошки!» Эстафеты.	2	
5.11			
5.12	ОРУ. Игры: «Капитаны!», «Попрыгунчики воробушки!» Эстафеты.	2	
5.13			
5.14	ОРУ. Игры: «Пятнашки!», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	
5.15			
5.16	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие	2	

5.17	воробушки!», «Зайцы в огороде!» Эстафеты		
5.18	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры!», «Точный расчет!» Эстафеты	1	
5.19	ОРУ в движении. Игры: «Удочка!»,	2	
5.20	«Компас!» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
<b>6.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>	
6.1	Равномерный бег (3 мин). Чередование	2	
6.2	ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)		
6.3	Равномерный бег (4 мин). Чередование	2	
6.4	ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.) Игра «Октябрята!»		
6.5	Равномерный бег (5 мин). Чередование	2	
6.6	ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.) Игра «Охотники и утки!»		
6.7	Равномерный бег (6 мин). Чередование	2	
6.8	ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.) Игра «Третий лишний!»		
6.9	Равномерный бег (7 мин). Чередование	2	
6.10	ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.) Игра « Вызов номеров!»		
<b>7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
7.1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.	1	
7.2	Бег с изменением направления, темпа, ритма.	2	
7.3	Бег в заданном коридоре. Бег 60м.		
7.4	Прыжки в длину с места, с разбега.	3	
7.5	Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»		
7.6			
7.7	Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	3	
7.8	Метание малого мяча на дальность.		
7.9	Подвижная игра «Попади в цель!», «Защита укрепления»		
7.10	Подвижные игры с элементами легкой	2	
7.11	атлетики		
<b>2 класс (102 часа)</b>			

1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
1.1	Организационно-методические указания	1	
1.2	Физические качества	1	
1.3	Закаливание. Гигиена	1	
1.4	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	1

<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
2.1	Инструктаж по Т.Б. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
2.2	Техника челночного бега	1	
2.3	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
2.4	Техника метания мешочка на дальность	1	
2.5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
2.6	Техника прыжка в длину с разбега	1	
2.7	Прыжок в длину с разбега	1	
2.8	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
2.9	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
2.10	Тестирование прыжка в длину с места	1	
2.11	Преодоление полосы препятствий	1	
2.12	Усложненная полоса препятствий	1	
2.13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
2.14	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	
2.15	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
2.16	На результат: прыжок в высоту	1	
2.17	Знакомство с мячами- хопами	1	
2.18	Прыжки на мячах- хопах	1	
2.19	Тестирование прыжка в длину с места	1	
2.20	6 минутный бег	1	
2.21	Техника метания на точность (разные предметы)	1	
2.22	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
2.23	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
2.24	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
2.25	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	
2.26	Бег на 1000 м	1	
2.27	Легкоатлетическая эстафета	1	
2.28	Подведение итогов	1	
<b>3.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>31</b>	
3.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений	1	
3.2	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
3.3	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	

3.4	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
3.5	Тестирование вися на время	1	
3.6	Кувырок вперед	1	
3.7	Кувырок вперед с трех шагов	1	
3.8	Кувырок вперед с разбега	1	
3.9	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	
3.10	Стойка на лопатках, мост	1	
3.11	Круговая тренировка	1	
3.12	Стойка на голове	1	
3.13	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
3.14	Различные виды перелезаний	1	
3.15	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
3.16	Круговая тренировка	1	
3.17	Прыжки в скакалку	1	
3.18	Прыжки в скакалку в движении	1	
3.19	Круговая тренировка	1	
3.20	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	
3.21	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	
3.22	Комбинация на гимнастических кольцах	1	
3.23	Вращение обруча	1	
3.24	Варианты вращения обруча	1	
3.25	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	
3.26	Круговая тренировка	1	
3.27	Круговая тренировка	1	
3.28	Тестирование вися на время	1	
3.29	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
3.30	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись	1	
3.31	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>27</b>	
4.1	Инструктаж по Т.Б. . Подвижные игры	1	
4.2	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	
4.3	Ловля и броски малого мяча в парах	1	
4.4	Подвижная игра «Осада города»	1	
4.5	Ведение мяча	1	
4.6	Упражнения с мячом	1	

4.7	Подвижные игры с предметами	1	
4.8	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1	
4.9	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	
4.10	Броски и ловля мяча в парах	1	
4.11	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	
4.12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	
4.13	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	
4.14	Эстафеты с мячом	1	
4.15	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	
4.16	Круговая тренировка	1	
4.17	Подвижные игры	1	
4.18	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
4.19	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	
4.20	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
4.21	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
4.22	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	
4.23	Подвижные игры для зала	1	
4.24	Игры с мячами	1	
4.25	Подвижная игра «Хвостики»	1	
4.26	Подвижные игры с мячом	1	
4.27	Подвижные игры со скакалкой и обручем	1	
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
5.2	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	
5.3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
5.4	Торможение падением на лыжах с палками	1	
5.5	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
5.6	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	
5.7	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах	1	
5.8	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
5.9	Передвижение на лыжах змейкой	1	

5.10	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
5.11	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
5.12	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1
<b>3 класс (102 часа)</b>			
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
1.1	Организационно-методические указания	1	
1.2	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	
1.3	Закаливание	1	
1.4	Волейбол как вид спорта	1	1
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>	
2.1	Инструктаж по Т.Б. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
2.2	Техника челночного бега	1	
2.3	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
2.4	Техника метания мешочка на дальность	1	
2.5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
2.6	Техника прыжка в длину с разбега	1	
2.7	Прыжки в длину с разбега на результат	1	
2.8	На результат- урок по прыжкам в длину с разбега	1	
2.9	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
2.10	Тестирование прыжка в длину с места	1	
2.11	Полоса препятствий	1	
2.12	Усложненная полоса препятствий	1	
2.13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
2.14	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	
2.15	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
2.16	Прыжки на мячах- хопках	1	
2.17	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	
2.18	Тестирование прыжка в длину с места	1	
2.19	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
2.20	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
2.21	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
2.22	Тестирование метания на дальность	1	
2.23	Бег на 1000 м	1	
2.24	Тестирование с прыжка в длину с разбега	1	



2.25	Легкоатлетическая эстафета	1	
<b>3.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>24</b>	
3.1	Спортивная игра «Футбол»	1	
3.2	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	
3.3	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
3.4	Футбольные упражнения	1	
3.5	Футбольные упражнения в парах	1	
3.6	Футбольные упражнения в парах	1	
3.7	Подвижная игра «Осада города»	1	
3.8	Броски и ловля мяча в парах	1	
3.9	Подвижные игры с предметами	1	
3.10	Ведение мяча	1	
3.11	Эстафеты с мячом	1	
3.12	Подвижные игры	1	
3.13	Эстафеты с мячом	1	
3.14	Эстафеты с мячом	1	
3.15	Подвижные игры	1	
3.16	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
3.17	Подвижная игра «Пионербол»	1	
3.18	Подготовка к волейболу	1	
3.19	Контрольный урок по волейболу	1	
3.20	Знакомство с баскетболом	1	
3.21	Спортивная игра «Баскетбол	1	
3.22	Спортивная и фа «Футбол»	1	
3.23	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	
3.24	Спортивные игры	1	
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>29</b>	
4.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	1	
4.2	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
4.3	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
4.4	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
4.5	Тестирование виса на время	1	
4.6	Кувырок вперед	1	
4.7	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
4.8	Варианты выполнения кувырка вперед	1	
4.9	Кувырок назад	1	
4.10	Круговая тренировка	1	
4.11	Стойка на голове	1	

4.12	Стойка на руках	1	
4.13	Круговая тренировка	1	
4.14	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
4.15	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
4.16	Прыжки в скакалку	1	
4.17	Прыжки в скакалку в тройках	1	
4.17	Лазанье по канату в три приема	1	
4.18	Круговая тренировка	1	
4.19	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
4.20	Упражнения на гимнастических кольцах	1	
4.21	Круговая тренировка	1	
4.22	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	
4.23	Варианты вращения обруча	1	
4.24	Круговая тренировка	1	
4.25	Тестирование вися на время	1	
4.26	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
4.27	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
4.28	Тестирование подъема туловища из положения лежа за с 30сек	1	
4.29	Круговая тренировка	1	
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
5.2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
5.3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
5.4	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	
5.5	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	
5.6	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	
5.7	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	
5.8	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	
5.9	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
5.10	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
5.11	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
5.12	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск	1	

	под уклон в основной стойке на лыжах		
5.13	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	
5.14	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	
5.15	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
5.16	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
5.17	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
5.18	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	
5.19	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
5.20	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1
	<b>4 класс (102 часа)</b>		
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	
1.1	Организационно-методические указания	1	
1.2	Спортивная игра «Футбол»	1	
1.3	Зарядка	1	
1.4	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	
1.5	Физкультминутка	1	
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	
2.1	Инструктаж по Т.Б. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
2.2	Техника челночного бега	1	
2.3	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
2.4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	
2.5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
2.6	Техника прыжка в длину с разбега	1	
2.7	Прыжки в длину с разбега на результат	1	
2.8	Выполнение норматива по прыжкам в длину с разбега	1	
2.9	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
2.10	Тестирование прыжка в длину с места	1	
2.11	Полоса препятствий легкоатлетическая	1	
2.12	Усложненная полоса препятствий	1	
2.13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
2.14	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
2.15	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	
2.16	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	

2.17	Тестирование прыжка в длину с места	1	
2.18	Беговые упражнения	1	
2.19	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
2.20	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
2.21	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
2.22	Тестирование метания на дальность	1	
2.23	Бег на 1000 м	1	
<b>3.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>23</b>	
3.1	Техника паса в футболе	1	
3.2	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	<b>1</b>	
3.3	Броски и ловля мяча в парах	1	
3.4	Броски мяча в парах на точность	1	
3.5	Броски и ловля мяча в парах	1	
3.6	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	
3.7	Подвижная игра «Осада города»	1	
3.8	Броски и ловля мяча	1	
3.9	Упражнения с мячом	1	
3.10	Ведение мяча	1	
3.11	Подвижные игры	1	
3.12	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
3.13	Подвижная игра «Пионербол»	1	
3.14	Упражнения с мячом	1	
3.15	Волейбольные упражнения	1	
3.16	Контрольный урок по волейболу	1	
3.17	Баскетбольные упражнения	1	
3.18	Спортивная игра «Баскетбол	1	
3.19	Спортивная игра «Футбол»	1	
3.20	Спортивные игры бадминтон	1	
3.21	Спортивные игры бадминтон	1	
3.22	Подвижные и спортивные игры	1	
3.23	Подвижные и спортивные игры	1	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>30</b>	
4.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
4.2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
4.3	Тестирование подтягивания и отжиманий	<b>1</b>	
4.4	Тестирование виса на время	1	
4.5	Кувырок вперед	1	
4.6	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	

4.7	Кувырок назад	1	
4.8	Круговая тренировка	1	
4.9	Стойка на голове и руках	1	
4.10	Гимнастические упражнения	1	
4.11	Висы	1	
4.12	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	
14.13	Круговая тренировка	1	
4.14	Прыжки в скакалку	1	
4.15	Прыжки в скакалку в тройках	1	
4.16	Лазанье по канату в два приема	1	
4.17	Круговая тренировка	1	
4.18	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
4.19	Упражнения на гимнастических кольцах	1	
4.20	Махи на гимнастических кольцах	1	
4.21	Круговая тренировка	1	
4.22	Вращение обруча	1	
4.23	Круговая тренировка	1	
4.24	Комбинация из разученных элементов	1	
4.25	Знакомство с опорным прыжком	1	
4.26	Опорный прыжок	1	
4.27	Тестирование виса на время	1	
4.28	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
4.29	Тестирование подтягивания и отжиманий	1	
4.30	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>1</b>
5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
5.2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
5.3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
5.4	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
5.5	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
5.6	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
5.7	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
5.8	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
5.9	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
5.10	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на	1	

	лыжах		
5.11	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
5.12	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
5.13	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
5.14	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
5.15	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
5.16	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
5.17	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
5.18	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
5.19	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
5.20	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
5.21	Контрольный урок по лыжной подготовки	1	1