

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Школа № 69 имени Героя Советского Союза А.С.Бойцова»  
городского округа Самара



Утверждаю  
Директор И.В.Хапина  
«30» 08 2019 г.  
Приказ № 313  
М.П..

Проверено  
«30» 08 2019 г.  
Зам. директора по УВР  
Кася /Е.А.Касаткина/

Рассмотрено на заседании ШМО  
«Творчество»  
Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.  
Руководитель МО  
Карва /И.А.Карева/

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

1-4 классы

Уровень реализации программы: базовый

Программу разработала(и):  
Власова А.Г.

Самара, 2019 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Школы №69 г.о. Самара, с использованием авторской программы по физической культуре В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014г.

Для реализации программы используются учебники:

«Физическая культура 1-4», В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014 г.;

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**Задачи программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

**Планируемые результаты освоения предмета  
«Физическая культура»**

**Личностные  
1 класс**

<b>Обучающийся сформирует</b>	<b>Обучающийся получит возможность сформировать</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li><li>• уважительное отношения к культуре других народов;</li><li>• эстетические потребности, ценности и чувства;</li><li>• установка на безопасный, здоровый образ жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• развития мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li><li>• развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li><li>• развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li><li>• развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li></ul>

**2 класс**

<b>Обучающийся сформирует</b>	<b>Обучающийся получит возможность сформировать</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li><li>• уважительное отношения к культуре других народов;</li><li>• эстетические потребности, ценности и чувства;</li><li>• установка на безопасный, здоровый образ жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• развития мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li><li>• развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li><li>• развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul>
--	--

### 3 класс

Обучающийся сформирует	Обучающийся получит возможность сформировать
<ul style="list-style-type: none"> <li>• чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• уважительное отношения к культуре других народов;</li> <li>• эстетические потребности, ценности и чувства;</li> <li>• установка на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul>

### 4 класс

Обучающийся сформирует	Обучающийся получит возможность сформировать
<ul style="list-style-type: none"> <li>• чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• уважительное отношения к культуре других народов;</li> <li>• эстетические потребности, ценности и чувства;</li> <li>• установка на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul>
--	---

**Метапредметные  
1 класс**

<b>Обучающийся сформирует</b>	<b>Обучающийся получит возможность сформировать</b>
<b>Регулятивные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• определять общие цели и пути 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>• овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>
<b>Познавательные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяя их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.</li> </ul>
<b>Коммуникативные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>

## 2класс

<b>Обучающийся сформирует</b>	<b>Обучающийся получит возможность сформировать</b>
<b>Регулятивные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• определять общие цели и пути 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>• овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>
<b>Познавательные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> </ul>	<p>различными способами, в различных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяя их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.</li> </ul>
---	--

**Коммуникативные**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>
---	--

**Зкласс**

<b>Обучающийся сформирует</b>	<b>Обучающийся получит возможность сформировать</b>
<b>Регулятивные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• определять общие цели и пути 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>• овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>
<b>Познавательные</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяя их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.</li> </ul>
---	---

<b>Коммуникативные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>

**4класс**

<b>Обучающийся сформирует</b>	<b>Обучающийся получит возможность сформировать</b>
<b>Регулятивные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• определять общие цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>• овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями,</li> </ul>



взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
--	--

### Познавательные

<ul style="list-style-type: none"> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяя их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.</li> </ul>
---	---

### Коммуникативные

<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>
---	--

### Предметные 1 класс

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> </ul>

- изложению фактов истории развития физической культуры, характеризовать ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерению индивидуальных показателей физического развития, развитию основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - взаимодействовать со сверстниками по проведению подвижных игр и соревнований;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- показывать уровень физической подготовленности;

**Знаниям о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Обучающиеся научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Обучающиеся научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полувелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

**Подвижные игры.** Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• изложению фактов истории развития физической культуры, характеризовать ее роли и значения в жизнедеятельности человека;</li> <li>• представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерению индивидуальных показателей физического развития, развитию основных физических качеств;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>• организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдать требование техники безопасности к местам проведения;             <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками по проведении подвижных игр и соревнований;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>• играть в подвижные игры;</li> <li>• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>• выполнять строевые упражнения;</li> <li>• показывать уровень физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>Знаниям о физической культуре.</b> Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.</p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Обучающиеся научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки;</p>

подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.** Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Обучающиеся научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

**Подвижные игры.** Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убраться», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы»,

	<p>«Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.</p>
--	--

### 3 класс

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• изложению фактов истории развития физической культуры, характеризовать ее роли и значения в жизнедеятельности человека;</li> <li>• представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерению индивидуальных показателей физического развития, развитию основных физических качеств;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>• организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;             <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками по проведению подвижных игр и соревнований;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>• играть в подвижные игры;</li> <li>• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>• выполнять строевые упражнения;</li> <li>• показывать уровень физической подготовленности;</li> <li>• <b>Знания о физической культуре</b>— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;</li> </ul>

- Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- Легкая атлетика** — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3

х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- **Лыжная подготовка** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- **Подвижные и спортивные игры** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка»,



	<p>«Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).</p>
--	--

#### 4 класс

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• изложению фактов истории развития физической культуры, характеризовать ее роли и значения в жизнедеятельности человека;</li> <li>• представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерению индивидуальных показателей физического развития, развитию основных физических качеств;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>• организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>• играть в подвижные игры;</li> <li>• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>• выполнять строевые упражнения;</li> <li>• показывать уровень физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>Знания о физической культуре</b> – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в</p>

- взаимодействовать со сверстниками по проведении подвижных игр и соревнований;

жизни человека, правила обгона на лыжне;

**Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

**Легкая атлетика** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

**Лыжная подготовка** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона

в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

**Подвижные и спортивные игры**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

## Содержание учебного 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **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:

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

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

Элементы волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
История и современное развитие физической культуры	+	+	+	+
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	+	+	+	+
Физическая культура человека	+	+	+	+
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	+	+	+	+
Физкультурно-оздоровительная деятельность	+	+	+	+
Спортивно-оздоровительная деятельность	+	+	+	+

Тематическое планирование  
1 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика, 21ч</i>		
1	Инструктаж по Т.Б. ходьба. Бег.	1
2	Ходьба. Бег 30м.	1
3	Ходьба. Бег 30м.	1
4	Ходьба. Бег 30м. беговые упражнения	1
5	Ходьба. бег. беговые упражнения	1
6	Прыжки на одной, на двух на месте.	1
7	Прыжки на одной, на двух на месте.	1
8	Прыжки на одной, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1
9	Бросок малого мяча.	1
10	Бросок малого мяча.	1
11	Бросок малого мяча.	1
12	Бег по пересеченной местности	1
13	Бег по пересеченной местности	1
14	Бег по пересеченной местности	1
15	Бег по пересеченной местности	1
16	Бег по пересеченной местности	1
17	Бег по пересеченной местности	1
18	Бег по пересеченной местности	1
19	Бег по пересеченной местности	1
20	Бег по пересеченной местности	1
21	Бег по пересеченной местности	1
<i>Подвижные игры, 5ч</i>		
22	Подвижные игры	1
23	Подвижные игры	1
24	Подвижные игры	1
25	Подвижные игры	1
26	Подвижные игры	1
<i>Гимнастика, 20ч</i>		
27	Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	1
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1
32	Равновесие. строевые упражнения.	1



33	Равновесие.строевые упражнения.	1
34	Равновесие.строевые упражнения.	1
35	Равновесие.строевые упражнения.	1
36	Равновесие.строевые упражнения.	1
37	Опорный прыжок.лазание.	1
38	Опорный прыжок.лазание.	1
39	Опорный прыжок.лазание.	1
40	Опорный прыжок.лазание.	1
41	Подвижные игры	1
42	Подвижные игры	1
43	Подвижные игры	1
44	Подвижные игры	1
45	Подвижные игры	1
46	Подвижные игры	1
<i>Лыжная подготовка, 20ч</i>		
47	Инструктаж по Т.Б.При занятиях на лыжах.Лыжная строевая подготовка.	1
48	лыжная подготовка.	1
49	Скользкий шаг	1
50	Скользкий шаг.повороты	1
51	Скользкий шаг.повороты	1
52	Основные знания о физ.культуре.Зарождение древних олимпийских игр.	1
53	Передвижение скользящим шагом.	1
54	Передвижение скользящим шагом.	1
55	Передвижение скользящим шагом.	1
56	Передвижение скользящим шагом.	1
57	Передвижение скользящим шагом.	1
58	Передвижение скользящим шагом.	1
59	Попеременный двухшажный ход	1
60	Попеременный двухшажный ход	1
61	Попеременный двухшажный ход	1
62	Спуск с небольшого подъема.	1
63	Спуск с небольшого подъема.подъем лесенкой.	1
64	Попеременный двухшажный ход с палками	1
65	Прохождение дистанции 1км. Подъем елочкой.	1
66	Прохождение дистанции 1км. Подъем елочкой.	1
<i>Подвижные игры, 6ч</i>		
67	Основные знания о физ.культуре.Способы физк.деятельности.	1
68	Подвижные игры	1
69	Подвижные игры	1
70	Подвижные игры	1
71	Подвижные игры	1

72	Подвижные игры	1
Легкая атлетика, 27ч		
73	Бег по пересеченной местности	1
74	Бег по пересеченной местности	1
75	Бег по пересеченной местности	1
76	Бег по пересеченной местности	1
77	Бег по пересеченной местности	1
78	Бег по пересеченной местности	1
79	Бег по пересеченной местности	1
80	Бег по пересеченной местности	1
81	Бег по пересеченной местности	1
82	Бег по пересеченной местности	1
83	Подвижные игры	1
84	Подвижные игры	1
85	Подвижные игры	1
86	Подвижные игры	1
87	Подвижные игры	1
88	Ходьба. бег. бег 30м. Воробьи вороны	1
89	Ходьба. Бег.	1
90	Ходьба. Бег.	1
91	Ходьба. Бег.	1
92	Прыжки в длину с места.	1
93	Прыжки в длину с разбега.	1
94	Прыжки в длину с разбега.	1
95	Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	1
96	Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	1
97	Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	1
98	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Набивного мяча 1кг. На дальность.	1
99	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Набивного мяча 1кг. На дальность.	1

## Тематическое планирование

2 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика, 27ч</i>		
1	Инструктаж по Т.Б. подвижная игра «Пятнашки»	1
2	Тестирование бега 30м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3х10м.	1
5	Техника метания мешочка на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7	Упражнение на координацию движения.	1
8	Офп. Бег 30м	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
12	Подвижные игры.	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14	Тестирование наклона вперед из и.п. стоя.	1
15	Тестирование подъема туловища из и. п. лежа за 30 сек.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
18	Тестирование виса на время.	1
19	Подвижные игры «Кот и мыши».	1
20	Режим дня. Подвижные игры.	1
21	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22	Подвижная игра «Осада города».	1
23	Подвижные игры.	1
24	ЧСС, способы ее измерения. Подвижные игры.	1
25	Ведение мяча.	1
26	Упражнения с мячами.	1
27	Подвижные игры.	1
<i>Гимнастика, 21ч</i>		
28	Кувырок вперед.	1
29	Кувырок вперед с 3-х шагов.	1
30	Кувырок вперед с разбега.	1
31	Совершенствование кувырка вперед.	1
32	Стойка на лопатках.	1

33	Круговая тренировка.	1
34	Стойка на голове.	1
35	Лазанье и перелезание гимнаст. скамейке.	1
36	Различные виды перелезания.	1
37	Вис завесом на перекладине.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки на скакалке.	1
40	Прыжки на скакалке в движении.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Вис прогнувшись, вис прогнувшись.	1
43	Переворот назад и вперед.	1
44	Комбинация акробатическая.	1
45	Вращение обруча.	1
46	Варианты вращения обруча.	1
47	Лазанье по канату.	1
48	Круговая тренировка.	1
<i>Лыжная подготовка, 20ч</i>		
49	Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50	Повороты переступанием без палок.	1
51	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
52	Торможение падением на лыжах с палками.	1
53	Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Повороты переступанием с палками и обгон.	1
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	1
56	Подъем на склон «елочкой».	1
57	Передвижение на лыжах змейкой.	1
58	Подвижная игра «Накаты».	1
59	Прохождение на лыжах 1,5 км.	1
60	Контрольный урок 1,5 км.	1
61	Т. Б. на уроках подвижные игры. Круговая тренировка.	1
62	Подвижная игра «Белочка защитница».	1
63	Преодоление полосы препятствий.	1
64	Преодоление полосы препятствий.	1
65	Т. Б. на уроках легкой атлетике. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66	Прыжок в высоту с разбега.	1
67	Прыжок в высоту с разбега.	1
68	Прыжок в высоту с разбега на результат	1
<i>Подвижные игры, 34ч</i>		
69	Т. Б. на уроках подвижные игры. Броски и ловля мяча в парах.	1
70	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1
71	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1
72	Ведение мяча и броски в б\ кольцо.	1
73	Эстафеты с мячом.	1

74	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
75	Упражнения с мячами.	1
76	Упражнения с мячами.	1
77	Круговая тренировка.	1
78	Подвижные игры.	1
79	Броски малого мяча на дальность.	1
80	Броски малого мяча на точность.	1
81	Броски мяча через сетку.	1
82	Подвижная игра «Вышибалы».	1
83	Контрольный урок броски малого мяча на дальность.	1
84	Броски набивного мяча 1 кг.	1
85	Броски набивного мяча 1 кг из-за головы.	1
86	Тестирование виса на время.	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
90	Тестирование подъема туловища из и. п. лежа за 30 сек.	1
91	Техника метания на точность.	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
93	Подвижные игры.	1
94	Беговые упражнения.	1
95	Тестирование бега на 30м.с высокого старта.	1
96	Тестирование челночного бега 3x10м.	1
97	Тестирование метания на дальность.	1
98	Подвижные игры «Хвостики».	1
99	Подвижная игра «Воробьи -вороны».	1
100	Бег 1000м.	1
101	Подвижные игры с мячом.	1
102	Подвижные игры	1

## Тематическое планирование

3 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика, 21ч</i>		
1	Т.Б. на уроках физкультуры. Игра "Пустое место" ходьба и бег с изм. частоты шага	1
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.	1
3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м	1
4	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м	1
5	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м	1
6	Прыжок в длину с места.	1
7	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1
8	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1
9	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1
10	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1
11	Метание малого мяча на дальность	1
12	Метание малого мяча на дальность	1
13	Метание малого мяча на дальность	1
14	Метание малого мяча на дальность	1
15	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м	1
16	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м	1
17	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м	1
18	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м	1
19	Бег по пересеченной местности	1
20	Бег по пересеченной местности	1
21	Бег по пересеченной местности	1
<i>Подвижные игры, 6ч</i>		
22	Подвижные игры	1
23	Подвижные игры	1
24	Подвижные игры	1
25	Подвижные игры	1
26	Подвижные игры	1
27	Подвижные игры	1
<i>Гимнастика, 21ч</i>		
28	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1

32	Развитие координационных способностей.	1
33	Развитие координационных способностей.	1
34	Развитие координационных способностей.	1
35	Перекат назад стойка на лопатках	1
36	Перекат назад стойка на лопатках	1
37	Перекат назад стойка на лопатках	1
38	Из и.п. лежа на спине -мост	1
39	Из и.п. лежа на спине -мост	1
40	Из и.п. лежа на спине -мост	1
41	Из и.п. лежа на спине -мост	1
42	Из группировки кувырок вперед.вис на согнутых руках	1
43	Из группировки кувырок вперед.вис на согнутых руках	1
44	Из группировки кувырок вперед.вис на согнутых руках	1
45	Из группировки кувырок вперед.вис на согнутых руках	1
46	Из группировки кувырок вперед.вис стоя,лежа	1
47	Вис стоя, лежа.подтягивание.	1
48	Вис стоя, лежа.преодоление 5-6 препятствий.	1
<i>Лыжная подготовка, 20ч</i>		
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Игра " Снежки летят"	1
50	Подбор лыж и палок по росту.Игра "Снежки летят"	1
51	Стойка лыжника. Скользящий шаг. Спуск в основной стоке.	1
52	Стойка лыжника. Скользящий шаг. Спуск в основной стоке.	1
53	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	1
54	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	1
55	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	1
56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
57	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
58	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
59	Подъем лесенкой прямо	1
60	Подъем лесенкой прямо	1
61	Прохождении дистанции до 1км.	1
62	Прохождении дистанции до 1км.	1
63	Спуск в основной стойке	1
64	Одновременный бесшажный ход	1
65	Одновременный бесшажный ход	1
66	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
67	Прохождении дистанции до 1км.	1
68	Прохождении дистанции до 1км.	1
<i>Подвижные и спортивные игры, 8ч</i>		
69	Т.Б. на уроках подвижные и спортивные игры.Ловля и передача мяча в парах,тройках.	1

70	Бросок двумя руками от груди.	1
71	Бросок двумя руками от груди.	1
72	Ловля передача мяча в парах, тройках.	1
73	Бросок двумя руками от груди.	1
74	Ловля передача мяча в парах, тройках.	1
75	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1
76	Бросок двумя руками от груди.	1
<i>Легкая атлетика, 26ч</i>		
77	Т.Б. на уроках легкой атлетике. бег с высоким подниманием бедра. Круговая эстафета.	1
78	Бег с максимальной скоростью. бег 30м. Встречная эстафеты.	1
79	Развитие скоростных способностей. Бег 30м.	1
80	Метание набивного мяча.	1
81	Метание мяча в цель с 4-5м.	1
82	Метание малого мяча на дальность	1
83	Метание малого мяча на дальность	1
84	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5м.	1
85	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5м.	1
86	Чередование бега и ходьбы ( 80м бега, 90м ходьбы)	1
87	Развитие выносливости. кроссовая подготовка 1 км.	1
88	Бег на короткие дистанции с ускорением.	1
89	Бег с препятствием. Развитие выносливости.	1
90	Бег с препятствием. Развитие выносливости.	1
91	Развитие скоростных способностей. Чередование бега и ходьбы 80м бег, 90м ходьба)	1
92	Развитие скоростных способностей. Чередование бега и ходьбы 80м бег, 90м ходьба)	1
93	Развитие скоростных способностей. Чередование бега и ходьбы 80м бег, 90м ходьба)	1
94	Круговая эстафета.	1
95	Бег на результат 30м.	1
96	Метание малого мяча на дальность	1
97	Метание в цель с 4-5 шагов.	1
98	Прыжок в длину с места.	1
99	Прыжок в длину с разбега	1
100-102	Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий.	3



## Тематическое планирование

4 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика, 27ч</i>		
1	Инструктаж по Т. Б. Подвижные игры.	1
2	Тестирование бега 30м. с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега .	1
4	Тестирование челночного бега 3х10м.	1
5	Тестирование бега на 60м. высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7	Техника паса в ф.б. Подвижные игры.	1
8	Бег на 30 м. с высокого старта. Футбол.	1
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11	Контрольный прыжок в длину с разбега.	1
12	Подвижные игры. Футбол.	1
13	Тестирование метания малого мяча на дальность .	1
14	Тестирование наклон вперед из и. п. стоя.	1
15	Тестирование подъема туловища из и. п. лежа за 30 сек.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
17	Тестирование подтягивания и отжимания.	1
18	Тестирование виса на время.	1
19	Броски и ловля мяча в парах.	1
20	Броски мяча в парах на точность.	1
21	Броски и ловля мяча в парах.	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
23	Подвижные игры «Осада города».	1
24	Броски и ловля мяча.	1
25	Упражнения с мячами.	1
26	Ведение мяча.	1
27	Подвижные игры.	1
<i>Гимнастика, 21ч</i>		
28	Т. Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1
29	Кувырок вперед.	1
30	Угг . Кувырок вперед.	1
31	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Стойка на голове и руках.	1
34	Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты».	1
35	Угг . Упражнения сидя лежа.	1
36	Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
37	Лазанье по гим. стенке и висы.	1
38	Круговая тренировка.	1

39	Прыжки на скакалке.	1
40	Прыжки на скакалке по двоя, по троя.	1
41	Лазанье по канату в два приема.	1
42	Круговая тренировка.	1
43	Упражнения на гим. скамейке.	1
44	Подвижные игры «Салки и мяч».	1
45	Подвижные игры «Ловишка».	1
46	Круговая тренировка.	1
47	Вращение обруча.	1
48	Круговая тренировка.	1
<i>Лыжная подготовка, 21ч</i>		
49	Т. Б. на уроках лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
50	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
51	Попеременный о одновременный двухшажный ход.	1
52	Попеременный одношажный ход.	1
53	Попеременный одношажный ход.	1
54	Одновременный одношажный ход.	1
55	Одновременный одношажный ход.	1
56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке.	1
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке.	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение плугом.	1
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение плугом.	1
60	Передвижение и спуск змейкой.	1
61	Передвижение и спуск змейкой.	1
62	Передвижение и спуск змейкой	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
68	Прохождение дистанции 2 км.	1
69	Контрольный урок. Лыжные ходы, передвижение «змейкой», подъем на склон «лесенкой»	1
<i>Легкая атлетика, 33ч</i>		
70	Т. Б. на уроках легкая атлетика. Полоса препятствий.	1
71	Подвижная игра «Удочка».	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
74	Подвижные игры «Вышебалы».	1
75	Опорный прыжок через козла.	1
76	Опорный прыжок через козла.	1
77	Контрольный урок опорный прыжок через козла.	1
78	Т. Б. на уроках подвижные игры.Броски мяча через в/ сетку.	1
79	Подвижная игра «Пионербол».	1
80	Упражнения с мячами.	1
81	Подвижная игра «Пионербол».	1
82	Подвижная игра «Пионербол».	1
83	Броски набивного мяча «от груди», «снизу», «из-за головы».	1

84	Броски набивного мяча «от груди», «снизу», «из-за головы».	1
85	Тестирование вися на время.	1
86	Тестирование наклона вперед из и.п. стоя.	1
87	Прыжок в длину с места.	1
88	Тестирование подтягивания и отжимания.	1
89	Тестирование подъема туловища из и.п. лежа за 30 сек.	1
90	Упражнения с мячами.	1
91	Метание малого мяча на точность.	1
92	Броски мяча в б\ кольцо.	1
93	Беговые упражнения.	1
94	Бег 30м с высокого старта.	1
95	Челночный бег 3х10м.	1
96	Метание малого мяча на дальность.	1
97	Футбольные упражнения. Футбол.	1
98	Спортивная игра «Футбол».	1
99	Бег 1000м.	1
100	Спортивные игры.	1
101	Подвижные игры. Спортивные игры.	1
102	Подвижные игры. Спортивные игры.	1