

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергачская средняя общеобразовательная школа №1»

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1-4 класс**

2016 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

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

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**1 класс (99 часов)**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

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

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование 70 часов**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

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

#### ***Легкая атлетика 17 часов***

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

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

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

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

#### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:

- а) удары по мячу ногой.
- б) остановка мяча ногой, отбор мяча
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

#### ***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол 11 часов:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Волейбол 12 часов**

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс 102 часа**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

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

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

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

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

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

#### ***Легкая атлетика 18 часов***

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

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

**Метание** малого мяча на дальность из-за головы.

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

### **Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:

- а) удары по мячу ногой.
- б) остановка мяча ногой, отбор мяча
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры 18 часов**

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

**Баскетбол 12 часов:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол 12 часов:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс 102 часа**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

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

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **Физическое совершенствование 72 часа**

### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

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

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

### ***Легкая атлетика 18 часов***

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

### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:

- а) удары по мячу ногой.
- б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### ***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

***Баскетбол 12 часов:*** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

***Волейбол 12 часов:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **4 класс 102 часа**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

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

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».

#### ***Легкая атлетика 18 часов***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:

- а) удары по мячу ногой.
- б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

#### ***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*



**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол 12 часов:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол 12 часов:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование		
1 класс		
№	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура. Форма, инвентарь. ТБ на уроках физкультуры.	1
2	Бег на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4.	Челночный бег 3x10	1
5	Возникновение физической культуры и спорта.	1
6	Метание мешочка на дальность.	1
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
8	Олимпийские игры.	1
9	Что такое физическая культура.	1
10	Ритм и темп.	1
1.	Подвижная игра «Мышеловка»	1

12	Личная гигиена человека.	1
13	Метание малого мяча на точность.	1
14	Наклон вперёд из положения стоя.	1
15	Подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1
16	Прыжки в длину с места.	1
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1
18	Вис на время.	1
19	Физкультминутки.	1
20 -21	Ловля и броски мяча в парах.	2
22	Подвижная игра «Осада города».	1
23-24	Упражнения с мячом.	2
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1
26	Глаза закрывай- упражнение начинай.	1
27	Подвижные игры.	1
28	Перекаты.	1
29	Разновидности перекатов.	1
30	Техника выполнения кувырков.	1
31	Кувырок вперёд.	1
32	Стойка на лопатках.	1
33 -34	Мост.	2
35	Лазание по гимнастической стенке.	1
36	Передвижение по гимнастической стенке.	1
37	Висы на перекладине.	1
38	Круговая тренировка.	1
39-40	Прыжки со скакалкой.	2
41	Круговая тренировка.	1
42	Вис углом на гимнастической стенке.	1
43	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1
44	Лазание по канату.	1
45-46	Вращение обруча.	2
47	Круговая тренировка.	1
48	«Весёлые старты»	1
49	Лыжная подготовка. Требования, ТБ на занятиях с лыжами	1
50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
52-53	Ступающий шаг на лыжах с палками.	2
54 -55	Скользкий шаг на лыжах с палками.	2
56	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1
57-58	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	2
59-60	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	2
61	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
62-63	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».	2
64	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах.	1
65 -67	Лыжная подготовка.	3
68	Подвижная игра «Белочка-защитница».	1
69	Преодоление полосы препятствий.	1
70	Прыжок в высоту с прямого рывбега.	1
71	Прыжок в высоту «перешагиванием».	1
72	Прыжки в высоту.	1
73 -74	Броски и ловля мяча в парах.	2

75	Эстафеты с мячом.	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
80	Бросок набивного мяча от груди.	1
81	Бросок набивного мяча снизу.	1
82	Подвижная игра «Точно в цель».	1
83	Вис на время	1
84	Наклон вперёд из положения стоя.	1
85	Прыжок в длину с места.	1
86	Подтягивание на низкой перекладине	1
87	Подъём туловища за 30 с.	1
88-89	.Метание на точность.	2
90	Подвижные игры.	1
91	Беговые упражнения	1
92	Бег на 30 м с высокого старта.	1
93	Челночный бег 3х10 м	1
94	Метание на дальность.	1
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96	Русская народная подвижная игра «Гоелки»	1
97	Командные подвижные игры.	1
98	Подвижные игры с мячом.	1
99	«Весёлые старты»	1
	<b>Всего</b>	<b>99 часов.</b>
<b>Тематическое планирование</b>		
<b>.2 класс</b>		
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводный урок	1
2	Ходьба и бег с изменением длины шагов	1
3	Подвижная игра «Пустое место»	1
4	Ходьба и бег с изменением частоты шагов.	1
5	Беговые упражнения.	1
6	Подвижная игра «Белые медведи»	
7	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.	1
8	Прыжки через короткую скакалку	1
9	Подвижная игра «Третий лишний»	1
10	Прыжки в длину с места.	1
11	Бег 30 м с высокого старта.	1
12	Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
13	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
14	Бег с препятствиями.	1
15	Подвижная игра «Волк во рву!»	1
16	Бег 60 м с высокого старта.	1
17	Прыжки в длину с разбега.	1
18	Эстафеты с предметами.	1
19	Прыжковые упражнения	1
20	Длительный бег на выносливость.	1
21	Подвижная игра «Салки».	1
22	Длительный бег на выносливость.	1

23	Эстафеты без предметов.	1
24	Строевые упражнения.	1
25	Построение в две шеренги.	1
26	Строевые упражнения. Акробатика.	1
27	Лазание по гимнастической стенке.	1
28	Подвижная игра «Парашютисты»	1
29	Прыжок в длину с места.	1
30	Перекаты вперёд, в группировке.	1
31	Подвижная игра » Догонялки в марше».	1
32	Перекаты назад, в группировке.	1
33	.Стойка на лопатках с поддержкой.	1
34	Подвижная игра «Увёртывайся от мяча».	1
35	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.	1
36	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги.	1
37	Мост из положения лёжа на спине.	1
38	Перекат вперёд в упор присев.	1
39	Кувырок назад в упор на колени.	1
40	Кувырок назад в упор присев.	1
41	Акробатическая связка.	1
42	Лазание по канату тремя способами.	1
43	Перекаты в сторону.	1
44	Передвижение по скамейке с сохранением равновесия.	1
45	Повороты на гимнастической скамейке.	1
46	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
47	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	1
48	Подвижная игра « Передал-садись»	1
49	Подтягивание на перекладине	1
50	Ведение мяча с обводкой предметов	1
51	Подвижная игра «Передай мяч головой».	1
52	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом.	1
53	Повороты на лыжах на месте, вокруг.	1
54	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
55	Повороты на месте переступанием	1
56	Скольжение вперёд, палки за спиной.	1
57	Одновременный двухшажный ход.	1
58	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Чередование видов передвижения на лыжах.	1
61	Специальные передвижения	1
62	Остановка прыжком с двух шагов.	1
63	Ведение мяча в движении вокруг стоек.	1
64	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
65	Бросок мяча с места	1
66	Бросок мяча двумя руками снизу.	1
67	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
68	Ведение мяча индивидуально.	1
69	Игра в мини-баскетбол.	1
70	Подводящие упражнения.	1
71	Приём мяча снизу двумя руками.	1
72	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	1

73	Нижняя прямая подача.	1
74	Подвижные игры.	1
75	Прыжки в высоту.	1
76	Преодоление препятствия высотой до 30 см	1
77	Прыжок в длину с места.	1
78	Подвижная игра «Защита укрепления».	1
79	Прыжок через скамейку высотой 30 см.	1
80	Подвижная игра «Стрелки»	1
81	Прыжок в высоту с хлопком во время полёта.	1
82	Бег на выносливость в равномерном темпе.	1
83	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
84	Комплекс ОРУ	1
85	Подвижная игра «Ловишка».	1
86	6-минутный бег на выносливость.	1
87	Бег по дистанции в среднем темпе	1
88	Подвижная игра «Поймай ленту».	1
89	Прыжки через короткую скакалку.	1
90	Метание малого мяча на дальность.	1
91	Подвижная игра «Метатели».	1
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93	Бег на 60 метров с высокого старта.	1
94	Подвижная игра «Космонавты»	1
95	Бег 30 метров с высокого старта.	1
96	Прыжковые упражнения.	1
97	Круговая эстафета.	1
98	Прыжки в высоту.	1
99	Бег на выносливость.	1
100	Прыжки через короткую скакалку.	1
101	Подвижные игры.	1
102	Подвижные игры.	1
	<b>Всего</b>	<b>102 часа</b>
	<b>Тематическое планирование</b>	
	<b>3 класс</b>	
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Организационно-методические требования на уроках физкультуры.	1
2	Подвижные игры.	1
3	Спортивные игры.	1
4	Бег с высокого старта.	1
5	Тестирование бега на 30 метров.	1
6	Техника челночного бега.	1
7	Тестирование челночного бега 3x10	1
8	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
9	Спортивная игра «Футбол».	
10 -11	Прыжок в длину с разбега	2
12	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
13	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
14	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
15	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
16	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1

17	Тестирование прыжка в длину с места.	
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
19	Тестирование виса на время.	1
20	Подвижная игра «Перестрелка».	1
21	22 Футбольные упражнения.	2
23	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
24	Подвижная игра «Осада города».	1
25	Броски и ловля мяча в парах.	1
26	Закаливание.	1
27	Ведение мяча.	1
28	Подвижные игры.	1
29-31	Кувырок вперед.	3
32 -33	Кувырок назад	2
34	Кувырки.	1
35	Круговая тренировка.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Стойка на руках.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
40	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
41 -42	Прыжки через скакалку.	2
43	Лазанье по канату в три приёма.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
46	Упражнения на гимнастических кольцах.	1
47	Круговая тренировка.	1
48	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
49	Варианты вращения обруча	1
50	Круговая тренировка.	1
51-52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах.	1
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
54	Переменный двухшажный ход на лыжах.	1
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
56	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой»	1
57	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
59	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
60	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
62	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
63	Полоса препятствий.	1
64	Усложнённая полоса препятствий.	1
65-66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2
67 - 68	Прыжок в высоту спиной вперед	2
69-70	Прыжки на мячах-хопах.	2
71	Эстафеты с мячом.	1
72	Подвижные игры.	1
73	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
74	Подвижная игра «Пионербол».	1

75	Волейбол как вид спорта	1
76	Подготовка к волейболу.	1
77	Контрольный урок по волейболу.	1
78	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	2
79		
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	2
81		
82	Тестирование вися на время.	1
83	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
84	Тестирование прыжка в длину с места.	1
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
86	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
87	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
88 -90	Спортивная игра «Баскетбол»	3
91	Беговые упражнения.	
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
93	Тестирование челночного бега 3x10	1
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1
95-96	Спортивная игра «Футбол»	2
97	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
98	Бег на 1000 м.	1
99-100	Спортивные игры.	2
101-102	Подвижные игры.	1
	<b>Всего</b>	<b>102 часа.</b>
	<b>Тематическое планирование</b>	
	<b>4 класс</b>	
№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Бег на 30 м с высокого старта.	1
3	Челночный бег.	1
4	Челночный бег 3x10	1
5	Бег на 60 м с высокого старта.	1
6	Метание малого мяча на дальность.	1
7	Техника паса в футболе.	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10-11	Прыжок в длину с разбега.	2
12	Спортивная игра «Футбол»	1
13	Метание малого мяча на точность.	1
14	Наклон вперёд из положения стоя.	1
15	Подъём туловища из положения лёжа за 30 с.	1
16	Прыжок в длину с места.	1
17	Подтягивание и отжимание.	1
18	Вис на время.	1
19-20	Броски и ловля мяча в парах	2
21 -22	Броски и ловля мяча на точность	2
23	Подвижная игра «Осада города».	1
24	Броски и ловля мяча.	1
25	Упражнения с мячом.	1



26	Ведение мяча.	1
27	Подвижные игры.	1
28-29	Кувырок вперёд.	2
30	Зарядка.	1
31	Кувырок назад.	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Стойка на голове и руках.	1
34	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	1
35	Гимнастические упражнения.	1
36	Висы.	1
37	Лазание по гимнастической скамейке и висы.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки через скакалку.	1
40	Прыжки через скакалку в тройках.	1
41	Лазание по канату в два приёма.	1
42	Круговая тренировка.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Лазание по канату в два приёма.	1
45	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
46	Круговая тренировка.	1
47	Вращение обруча.	1
48	Круговая тренировка.	1
49-50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	2
51	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками.	2
52		
53 - 54	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	2
55 -56	Попеременный одношажный ход на лыжах.	2
57-58	Одновременный одношажный ход на лыжах.	2
59 -60	Подъём «ёлочкой». «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	2
61-62	Подъём на склон «лесенкой». торможение »плугом»на лыжах.	2
63-64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	2
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
67	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
68-70	Лыжная подготовка.	2
71	Полоса препятствий.	1
72	Усложнённая полоса препятствий.	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
75	Наши проекты. «Физкультминутка»	1
76	Знакомство с опорным прыжком.	1
77 - 78	Опорный прыжок.	2
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Упражнения с мячом.	1
82	Волейбольные упражнения.	1
83	Волейбол.	1
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» « из-за головы».	1
85	Вис на время.	1

86	Наклон вперёд из положения стоя	1
87	Прыжки в длину с места.	1
88	Подтягивание и отжимание.	1
89	Подъём туловища из положения лёжа за 30 с.	1
90	Баскетбольные упражнения.	1
91	Метание малого мяча на точность.	1
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1
93	Беговые упражнения.	1
94	Бег на 30 м с высокого старта.	1
95	Челночный бег 3х10	1
96	Метание малого мяча на дальность.	1
97	Футбольные упражнения.	1
98	Спортивная игра «Футбол»	2
99		
100	Бег на 1000м.	1
101-102	Спортивные подвижные игры.	2
	<b>Всего</b>	102 часа