

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»,
Г. БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
Директор школы:

Захарнёва Ю.В.
Приказ № _____ от
«__» _____ 2021г.

«Согласовано»
с заместителем директора
по УВР _____
Воронкова Н.В.

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Лукашина Н.А.
Протокол № _____ от
«__» _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 класс
на 2021 – 2025 годы
Срок реализации программы: **4 года**
1 «Б» класса

Учитель физической культуры:
Воробьева Марина Борисовна,
первая категория

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (с изменениями);
3. Концепция духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021г., регистрационный номер 62296;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Примерной программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
7. В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы», М., «Просвещение», 2011.

Цель: формирование у обучающихся, начальной школы основ здорового образа жизни и разносторонней развитой личности, развитие интереса, творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• 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.

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

Рабочая программа обеспечена учебником:

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

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Планируемые результаты освоения учебного курса 1 класс

Знания о физической культуре:

В результате обучающиеся на уроках гимнастики научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
Обучающиеся на уроках легкой атлетики научатся:
- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта; Выполнять беговую разминку;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять метание на дальность, и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Обучающиеся научатся на уроках спортивных и подвижных игр:
- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
 - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
 - Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
 - Осваивать технические действия из спортивных игр;
 - Моделировать технические действия в игровой деятельности;
 - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
 - Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
 - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
 - Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
 - Использовать подвижные игры для активного отдыха.
- демонстрировать уровень физической подготовленности.
- Обучающиеся научатся на уроках лыжной подготовки
- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
 - Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
 - Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
 - Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
 - Выполнять подъем «лесенкой» с лыжными палками и без них;
 - Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
 - Выполнять торможение падением;
 - Проходить дистанцию 1 км;
- Обучающиеся научатся:
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
 - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
 - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
 - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
 - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
 - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
 - Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов

2 класс

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
 - Рассказывать, что такое физические качества.
 - Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
 - Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
 - Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;
 - Обучающиеся научатся:
 - Измерять частоту сердечных сокращений;
 - Оказывать первую помощь при травмах;
 - Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
 - Составлять индивидуальный режим дня.
 - Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;
- Обучающиеся научатся на уроках гимнастики:

- Строиться в шеренгу и колонну;
 - Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
 - Выполнять наклон вперед из положения стоя;
 - Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
 - Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
 - Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
 - Выполнять вис на время;
 - Проходить станции круговой тренировки;
 - Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
 - Лазать по канату;
 - Выполнять вис на перекладине;
 - Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
 - Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- Описывать состав и содержание упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
 - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
 - Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
 - Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
 - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
 - Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
 - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
 - Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
 - Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
 - Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Обучающиеся научатся на уроках легкой атлетики:
- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
 - Технике высокого старта;
 - Пробегать на скорость дистанцию 30м;
 - Выполнять челночный бег 3x10 м;
 - Выполнять беговую разминку;
 - Выполнять метание на дальность, и на точность;
 - Технике прыжка в длину с места;
 - Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
 - Бегать различные варианты эстафет;
 - Преодолевать полосу препятствий;

- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега,
 - Пробегать 1 км.
Обучающиеся научатся:
 - Описывать технику беговых упражнений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
 - Осваивать технику бега различными способами;
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
 - Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
 - Описывать технику прыжковых упражнений;
 - Осваивать технику прыжковых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
 - Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
 - Описывать технику бросков большого набивного мяча;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча и малого мяча;
 - Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча и метании малого мяча;
- Обучающиеся научатся на уроках лыжной подготовки
- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
 - Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
 - Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
 - Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
 - Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
 - Выполнять торможение падением;
 - Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
 - Передвигаться на лыжах «змейкой» и обгонять друг друга;
 - Играть в подвижную игру «Накаты».
- Обучающиеся научатся:
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
 - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
 - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
 - Объяснять и осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
 - Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
- Обучающиеся научатся на уроках подвижных игр:
- Играть в подвижные игры;

- Руководствоваться правилами игр;
 - Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
 - Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
 - Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
 - Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
 - Выполнять броски мяча различными способами;
 - Участвовать в эстафетах.
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
 - Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
 - Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
 - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
 - Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
 - Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
 - Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
 - Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
 - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
 - Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
 - Осваивать технические действия из спортивных игр;
 - Моделировать технические действия в игровой деятельности;
 - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
 - Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
 - Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
 - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
 - Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
 - Развивать физические качества;
 - Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
 - Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
 - Использовать подвижные игры для активного отдыха.

3 класс

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
 - Выполнять строевые упражнения;
 - Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
 - Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
 - Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
 - Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Обучающиеся научатся на уроках гимнастики:
- Составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
 - Выполнять строевые упражнения;

- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
 - Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
 - Выполнять наклон вперед, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
 - Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
 - Выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
 - Проходить станции круговой тренировки;
 - Лазать по гимнастической стенке;
 - Лазать по канату в три приема;
 - Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
 - Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Обучающиеся научатся:
- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
 - Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
 - Правилам тестирования виса на время;
 - Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
 - Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
 - Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
 - Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
 - Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
 - Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Обучающиеся научатся на уроках легкой атлетики:
- Технике высокого старта;
 - Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
 - Пробегать дистанцию 30 м;
 - Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
 - Прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с прямого разбега,
 - 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.
- Обучающиеся научатся:
- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
 - Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
 - Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
 - Описывать технику беговых упражнений
 - Осваивать технику бега различными способами
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
 - Описывать технику прыжковых упражнений.

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать и осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- Обучающиеся научатся на уроках лыжной подготовки
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Проходить на лыжах до 2 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».
- Обучающиеся научатся:
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Объяснять и осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
- Обучающиеся научатся в процессе подвижных и спортивных игр:
- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.
- Обучающиеся научатся:
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Осваивать и описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Развивать физические качества.

4 класс

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
Обучающиеся научатся:
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
Обучающиеся научатся на уроках гимнастики:
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Выполнять разминку;
- Подтягиваться, отжиматься.
Обучающиеся научатся:
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись;
- Правилам тестирования вися на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

- Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений.
 - Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
 - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
 - Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
 - Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Обучающиеся научатся на уроках легкой атлетики:
- Пробегать 30 и 60 м на время;
 - Выполнять челночный бег;
 - Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
 - Прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с прямого разбега, перешагиванием; ;
 - Проходить полосу препятствий;
 - Бросать набивной мяч способами «из - за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
 - Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.
- Обучающиеся научатся:
- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
 - Описывать и осваивать технику бега различными способами, технику прыжковых упражнений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
 - Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и метательных упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
 - Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
 - Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
 - Описывать и осваивать технику метания малого мяча;
 - Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Обучающиеся научатся на уроках лыжной подготовки:
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом;
 - Проходить на лыжах 2 км;
 - Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
 - Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке и тормозить «плугом»;
 - Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».
- Обучающиеся научатся:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
 - Осваивать универсальные умения;
 - Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
 - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
 - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Обучающиеся научатся на уроках спортивных и подвижных игр:
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
 - Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
 - Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
 - Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
 - Участвовать в эстафетах;
 - Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
 - Играть в подвижные игры.
- Обучающиеся научатся:
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
 - Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
 - Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
 - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
 - Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
 - Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
 - Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
 - Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
 - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
 - Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
 - Осваивать технические действия из спортивных игр;
 - Моделировать технические действия в игровой деятельности;
 - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
 - Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
 - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
 - Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов			
	классы			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков			
Гимнастика с элементами акробатики	22	21	30	31
Легкая атлетика	29	30	30	29
Лыжная подготовка* или	18	12	14	19
Кроссовая подготовка				

Спортивные игры (баскетбол, пионербол (волейбол, футбол))	10	18	28	23
Подвижные игры	20	21		
Общее количество часов	99	102	102	102

*Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой, и в случае непогоды – спортивными играми и подвижными играми

Содержание учебного предмета

1 класс

1. Знания и о физической культуре (в процессе уроков)

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Возникновение физической культуры и спорта.
- 1.3. Олимпийские игры.
- 1.4. Что такое физическая культура?
- 1.5. Темп и ритм.
- 1.6. Личная гигиена человека.

2. Гимнастика с элементами акробатики (22)

- 2.1 Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- 2.4. Тестирование виса на время.
- 2.5. Стихотворное сопровождение на уроках.
- 2.6. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- 2.7. Перекаты.
- 2.8. Разновидности перекатов.
- 2.9. Техника выполнения кувырка вперед.
- 2.10. Кувырок вперед.
- 2.11. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- 2.12. Лазанье по гимнастической стенке.
- 2.13. Перелезание на гимнастической стенке.
- 2.14. Висы на перекладине.
- 2.15. Круговая тренировка.
- 2.16. Прыжки со скакалкой.
- 2.17. Лазанье по канату.
- 2.18. Прохождение полосы препятствий.
- 2.19. Тестирование виса на время.
- 2.20. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.21. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.22. Тестирование подъема туловища за 30 с.

3. Легкая атлетика (29)

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.5. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.6. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.7. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- 3.8. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.9. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.10. Прыжки в высоту.
- 3.11. Бросок набивного мяча от груди.
- 3.12. Бросок набивного мяча снизу.
- 3.13. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.14. Техника метания на точность

3.15. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.16. Беговые упражнения.

3.17. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.18. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

3.19. Тестирование метания мешочка на дальность.

4. Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (18 ч)

4.1. Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.

4.2. Скользящий шаг на лыжах без палок.

4.3. Повороты переступанием на лыжах без палок.

4.4. Ступающий шаг на лыжах с палками.

4.5. Поворот переступанием на лыжах с палками.

4.6. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.

4.7. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

5. Подвижные игры (30 ч)

5.1. Русская народная подвижная игра «Горелки».

5.2. Подвижная игра «Мышеловка».

5.3. Ловля и броски мяча в парах.

5.4. Подвижная игра «Осада города».

5.5. Индивидуальная работа с мячом.

5.6. Школа укрощения мяча.

5.7. Подвижная игра «Ночная охота»

5.8. Глаза закрывай – упражненье начинай.

5.9. Подвижные игры.

5.10. Подвижная игра «Белочка – защитница».

5.11- 5.12. Броски и ловля мяча в парах.

5.13. Ведение мяча.

5.14 Ведение мяча в движении.

5.15. Эстафеты с мячом.

5.16. Подвижные игры с мячом.

5.17. Подвижные игры.

5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.

5.19. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.

5.20. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

5.21. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

5.22. Подвижная игра «Точно в цель».

5.23. Подвижные игры для зала.

5.24. Командная подвижная игра «Хвостики».

5.25. Русская народная подвижная игра «Горелки».

5.26. Командные подвижные игры.

5.27. Подвижные игры с мячом.

5.28. Подвижные игры.

2 класс

1. Основы знаний о физической культуре в процессе урока

1.1. Организационно-методические указания.

1.2. Физические качества.

1.3. Режим дня.

1.4. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. 2. Гимнастика с элементами акробатики (23)

2.1. Упражнения на координацию движений.

2.2. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.4. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.

- 2.5. Тестирование вися на время.
- 2.6. Кувырок вперед.
- 2.7. Кувырок вперед с трех шагов.
- 2.8. 2.10. Стойка на лопатках, «мост».
- 2.10. Круговая тренировка.
- 2.11. Стойка на голове.
- 2.12. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.13. Различные виды перелезаний.
- 2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.15. Круговая тренировка.
- 2.16. Прыжки через скакалку.
- 2.17. Вис согнувшись.
- 2.18. Лазанье по канату и круговая тренировка.
- 2.19. Тестирование вися на время.
- 2.20. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.21. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.
- 2.22. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (47 ч.)

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Техника метания мешочка на дальность.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на точность.
- 3.6. Техника прыжка в длину с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега.
- 3.8. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность..
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11. Преодоление полосы препятствий.
- 3.12. Усложненная полоса препятствий.
- 3.13. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.14. Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- 3.15. Прыжки на мячах.
- 3.16. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- 3.17. Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.
- 3.18. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.19. Техника метания на точность (разные предметы).
- 3.20. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.21. Беговые упражнения.
- 3.22. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.23. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.24. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.25. Бег на 1000 м.

4. Лыжная подготовка или (лыжная подготовка заменяется кроссовой и подвижными играми на улице) 12 ч.

Лыжная подготовка (12 ч)

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- 4.2. Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Торможение падением на лыжах с палками.
- 4.5. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 4.6. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- 4.7. Подъем «полумелочкой» и спуск под уклон на лыжах.

- 4.8. Подъем на склон «елочкой».
- 4.9. Передвижение на лыжах змейкой.
- 4.10. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.
- 5. Подвижные игры и спортивные игры 20 часов**
- 5.1. Подвижные игры.
- 5.2. Подвижная игра «Кот и мыши».
- 5.3. Ловля и броски малого мяча в парах.
- 5.4. Подвижная игра «Осада города».
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Ведение мяча.
- 5.7. Упражнения с мячом.
- 5.8. Подвижные игры.
- 5.9. Подвижная игра «Белочка – защитница».
- 5.10. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- 5.12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- 5.13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- 5.14. Эстафеты с мячом
- 5.15. Упражнения и подвижные игры с мячом.
- 5.16. Круговая тренировка.
- 5.17. Подвижные игры.
- 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- 5.20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- 5.21. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- 5.22. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
- 5.23. Подвижные игры для зала.
- 5.24. Подвижная игра «Хвостики».
- 5.25. Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- 5.26. Подвижные игры с мячом.
- 5.27. Подвижные игры.

3 класс

1. Знания о физической культуре

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- 1.3. Закаливание.
- 1.4. Волейбол как вид спорта.

2. Гимнастика с элементами акробатики (30ч)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.4. Тестирование вися на время.
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.8. Кувырок назад.
- 2.9. Стойка на голове.
- 2.10. Стойка на руках.
- 2.11. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.12. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.13. Прыжки через скакалку.

- 2.14. Лазанье по канату в три приема.
- 2.15. Круговая тренировка.
- 2.16. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.19. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.20. Тестирование виса на время.
- 2.21. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.22. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.23. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (32ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Прыжок в длину с разбега.
- 3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11. Полоса препятствий.
- 3.12. Усложненная полоса препятствий.
- 3.13. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.14. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.15. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.16. Прыжки на мячах.
- 3.17. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- 3.18. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.19. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.20. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.21. Беговые упражнения.
- 3.22. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.23. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.24. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.25. Бег на 100 м.

4. Лыжная подготовка (15 ч).

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.3. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- 4.4. Попеременный двушажный ход на лыжах.
- 4.5. Одновременный двушажный ход на лыжах.
- 4.6. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- 4.7. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.8. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.10. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- 4.11 Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
- 4.12 Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- 4.13 Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные и спортивные игры (25 ч)

- 5.1. Спортивная игра «Футбол».
- 5.2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- 5.3. Подвижная игра «Перестрелка».
- 5.4. Футбольные упражнения.
- 5.5. Футбольные упражнения в парах.

- 5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.9. Ведение мяча.
- 5.10 Подвижные игры.
- 5.11 Эстафеты с мячом.
- 5.12. Подвижные игры.
- 5.13. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.14. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.15. Подготовка к волейболу.
- 5.16. Контрольный урок по волейболу.
- 5.17. Знакомство с баскетболом.
- 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.20. Спортивная игра «Футбол».
- 5.21. Подвижная игра Флаг на башне».
- 5.22. Спортивные игры.
- 5.23. Подвижные и спортивные игры.

4 класс

Знания о физической культуре

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Спортивная игра «Футбол».
- 1.3. Зарядка.
- 1.4. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- 1.5. Физкультминутка.
- 2. Гимнастика с элементами акробатики (22ч)**
- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.4. Тестирование вися на.
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Кувырок назад.
- 2.8. Круговая тренировка.
- 2.9. Стойка на голове и на руках.
- 2.10. Гимнастические упражнения.
- 2.11. Висы.
- 2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Прыжки в скакалку.
- 2.15. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.16. Лазанье по канату в два приема.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.20. Махи на гимнастических кольцах.
- 2.21. Круговая тренировка.
- 2.22. Вращение обруча.
- 2.23. Круговая тренировка.
- 2.24. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.25. Опорный прыжок.
- 2.26. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.27. Тестирование вися на время.
- 2.28. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

- 2.29. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.30. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (29ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Челночный бег.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Техника прыжка с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11 Полоса препятствий.
- 3.13. Усложненная полоса препятствий.
- 3.14. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.15. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 3.16. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».
- 3.17. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.18. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.19. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.20. Беговые упражнения.
- 3.21. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.22. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.23. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.24. Бег на 1000 м.

4. Лыжная подготовка или кроссовая подготовка и подвижные игры на улице (21 ч.)

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.3. Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.
- 4.4. Одновременный одношажный ход на лыжах.
- 4.5. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- 4.6. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.7 Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.8. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- 4.9 Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- 4.10. Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные и спортивные игры (30 ч)

- 5.1. Техника паса в футболе.
- 5.2. Контрольный урок по футболу.
- 5.3. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.4. Броски мяча в парах на точность.
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча.
- 5.9. Упражнения с мячом.
- 5.10. Ведение мяча.
- 5.11. Подвижные игры.
- 5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.13. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.14. Упражнения с мячом.
- 5.15. Волейбольные упражнения.

- 5.16. Контрольный урок по волейболу.
- 5.17. Баскетбольные упражнения.
- 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.19. Футбольные упражнения.
- 5.20. Спортивная игра «Футбол».
- 5.21. Спортивные, подвижные игры

Календарно-тематическое планирование 1 «Б» класса

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Подвижные игры (2 часа)			
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Урок подвижных игр.		
2.	Разминка в движении. Подвижные игры «Салки», «Вызов номеров», эстафеты.		
Раздел 2. Легкая атлетика (23 часа)			
3.	Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Строевые упражнения, игра «День и ночь»		
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Охотники и утки»		
5.	Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Развитие силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.		
6.	Развитие координационных способностей. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».		
7.	Челночный бег. Игра «вызов номеров» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
8.	Развитие скоростных способностей		
9.	Режим дня и личная гигиена. «Шишки-желуди-орехи».		
10.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ.		
11.	ОРУ, строевые упражнения, прыжки и многоскоки. Игра «Воробьи и вороны». Т.Б.		
12.	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Невод».		
13.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации. Метание мяча на дальность		
14.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».		
15.	Прыжки на скакалке. Игра «Прыгающие воробушки».		
16.	Бег из различных исходных положений. Профилактика плоскостопия. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.		
17.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Лисы и куры»		
18.	Обучение технике бега из различных исходных положений. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай».		
19.	Развитие выносливости. П/игра. «Метко в цель».		
20.	Преодоление препятствий. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».		
21.	Переменный бег. Подвижная игра «Удочка».		
22.	Развитие силовой выносливости		
23.	Разминка, кросс по слабопересечённой местности до 600 м. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра «К своим флажкам».		
24.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Передал — садись».		
25.	Строевые упражнения. Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Подвижная игра «День и ночь».		
Раздел 3. Гимнастика (22 часа)			
26.	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч в корзину»		
27.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения, игра на внимание.		
28.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения Игра «Змейка», игры на внимание.		

29.	Группировка, перекаты в группировке. Подвижная игра «Иголка и нитка», игры на внимание.		
30.	Т.Б. Развитие гибкости.		
31.	Т.Б. Упражнения в висе и упорах.		
32.	Т.Б. Упражнения в висе и упорах. Игра «Прокати мяч».		
33.	Правила предупреждения травматизма. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».		
34.	Т.Б. Упражнения в лазанье и перелезании. Игра «Волк во рву»,		
35.	Т.Б. Упражнения в лазанье и перелезании. Игра «Заяц без дома»		
36.	Разучивание упражнений на гимнастической скамейке в равновесии. Подвижная игра «Пройди бесшумно».		
37.	Разучивание упражнений на гимнастической скамейке в равновесии. Подвижная игра «Пройди бесшумно».		
38.	Развитие координационных способностей		
39.	Развитие координационных способностей		
40.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
41.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания», игра «Посадка картофеля».		
42.	Группировка, перекаты, игра «Медвежата за медом».		
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату, развитие силовых качеств. Игра «Кузнечики».		
44.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа. Игра «воробьи, вороны»		
45.	Перелезание через горку матов, через коня. Развитие силовых качеств. Игра «Кузнечики».		
46.	Упражнения для развития равновесия и координации. Игра «Мышеловка».		
47.	Акробатические упражнения, игры на внимание. Подъём туловища за 30 сек.		
Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)			
48.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.		
49.	Ступающий шаг, поворот переступанием		
50.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
51.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
52.	Разучивание скользящего шага. Подвижная игра «Охотники и утки».		
53.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
54.	Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.		
55.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		
56.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».		
57.	Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».		
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		
59.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.		
60.	Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Передвижение на		

	лыжах ступающим и скользящим шагом.		
61.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		
62.	Прохождение дистанции 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».		
63.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		
64.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		
65.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.		
Раздел 1. Подвижные игры (18 часов)			
66.	Т.Б на уроках подвижных игр, игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты.		
67.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты		
68.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты		
69.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		
70.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		
71.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		
72.	Прыжки со скакалкой. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты		
73.	ОРУ. Подвижные игры. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты.		
74.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты		
75.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты		
76.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		
77.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		
78.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		
79.	Прыжки через скакалку. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты		
80.	Игры с использованием скакалки. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
81.	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.		
82.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты		
83.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		
Раздел 5. Спортивные игры (10 часов)			
84.	Инструктаж по т. б. на уроках спортивных игр. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами.		
85.	Бросок и ловля мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафета с мячами.		
86.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.		
87.	Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».		
88.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».		
89.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал - садись».		
90.	Ведение мяча на месте, эстафета с мячами		
91.	Ловля, передача мяча на месте снизу. Эстафета с мячами.		
92.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».		
93.	Ловля, передача мяча на месте снизу. Игра «третий лишний»		
Раздел 2. Легкая атлетика (6 часов)			
94.	ОРУ, бег 30 метров, прыжки через скакалку. Игра на внимание.		
95.	Многоскоки. Легкоатлетические эстафеты.		
96.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Игра «Удочка»		

97.	ОРУ Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места, эстафета		
98.	ОРУ Метание мяча на дальность. Игра «Вызов номеров»		
99.	Правила поведения на водоемах во время летних каникул. Итоги года.		

По плану: 99 часов

Фактически дано: