

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Российской Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Ю. Титова

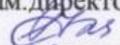
Приказ № 150 от «29» ..... 2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для 1-4 класса  
(название учебного предмета)  
уровень базовый

срок реализации 4 года

Разработчик программы: Громов Олег Валентинович  
Учитель физической культуры первой квалификационной категории

Рассмотрена  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район»  
протокол № 14 от «28» августа 2018 г

СОГЛАСОВАНА:  
Зам.директора по УВР  
  
«22» ..... 2018 года

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

| <b>Личностные:</b>  | <b>Метапредметные:</b>   |
|---|--|
| <b>1 класс</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li></li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>ресурсам;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов учащихся.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> </ul>                              |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> <li>• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. заданных алгоритмов;</li> </ul> |
| <b>2 класс</b>   |  |
| <p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> </ul>                          | <p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| чувствам других людей;  | окружающих;  |
| <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul>  |
| <p>формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> </ul>                       |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>  |
| <b>3 класс</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>•</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• ресурсы;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | толерантности;   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов учащихся.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> <li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> </ul>                    |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> <li>• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. заданных алгоритмов;</li> </ul> |
| <b>4 класс</b>  |  |
| формирование чувства гордости   | овладение способностью   |

|   |  |
|---|--|
| <p>за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> </ul>   | <p>принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> </ul>   |
| <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul>  |
| <p>формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения</li> </ul>  |

|  |                               |
|--|-------------------------------|
|  | между объектами и процессами. |
|--|-------------------------------|

| <b>Предметные</b>   |  |
|---|--|
| <b>Выпускник научится</b>   | <b>Выпускник получит возможность научиться</b>   |
| <b>1 класс</b>  |  |
| планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;   | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;   |
| в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; |
| подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  |
| выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;                    | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;   |
| представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития                             | применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.   |

|  |   |
|--|---|
| (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  |   |
| организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;<br>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. |   |
| <b>2 класс</b>   |   |
| планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  |
| в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;   | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;<br>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; |
| подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;<br>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;                 | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;   |
| выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;<br>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;                                    | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  |
| <b>3 класс</b>   |   |
| планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,   | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной  |

|   |  |
|---|--|
| организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  | целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  |
| в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; |
| подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  |
| <b>4 класс</b>  |  |
| планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;   | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;   |
| в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; |
| подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне,   | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  |

|   |  |
|---|--|
| характеризовать признаки техничного исполнения;   |  |
| выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;<br>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; |

## Содержание учебного предмета 1 класс

### **1. Знания и о физической культуре (6ч)**

- 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 (34)**

- 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».
- 2.12. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- 2.13. Стойка на голове.
- 2.14. Лазанье по гимнастической стенке.
- 2.15. Перелезание на гимнастической стенке.
- 2.16. Висы на перекладине.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Прыжки со скакалкой.
- 2.19. Прыжки в скакалку.
- 2.20. Круговая тренировка.
- 2.21. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.22. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.23. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- 2.24. Вращение обруча.
- 2.25. Обруч – учимся им управлять.
- 2.26. – 2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Лазанье по канату.
- 2.29. Прохождение полосы препятствий.
- 2.30. Прохождение усложненной полосы препятствий.
- 2.31. Тестирование виса на время.

- 2.32. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.33. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.34. Тестирование подъема туловища за 30 с.

### **3. Легкая атлетика (19 ч )**

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 х 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 х 10 м.
- 3.19. Тестирование метания мешочка на дальность.

### **4. Лыжная подготовка (12 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. Скользящий шаг на лыжах.
- 4.6. Поворот переступанием на лыжах с палками.
- 4.7. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- 4.8. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- 4.9. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 4.10. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### **5. Подвижные игры (28 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.

## **Содержание учебного предмета**

### **2 класс**

#### **1. Знания и о физической культуре (4ч)**

- 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 (31)**

- 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 виса лежа согнувшись.
- 2.5. Тестирование виса на время.

- 2.6. Кувырок вперед.
- 2.7. Кувырок вперед с трех шагов.
- 2.8. Кувырок вперед с разбега.
- 2.9. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.10. Стойка на лопатках, «мост».
- 2.11. Круговая тренировка.
- 2.12. Стойка на голове.
- 2.13. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.14. Различные виды перелезаний.
- 2.15. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.16. Круговая тренировка.
- 2.17. Прыжки в скакалку.
- 2.18. Прыжки в скакалку в движении.
- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.21. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- 2.22. Комбинация на гимнастических кольцах
- 2.23. Вращение обруча.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Лазанье по канату и круговая тренировка.
- 2.26.-2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Тестирование вися на время.
- 2.29. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.30. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.
- 2.31. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

### **3. Легкая атлетика (28 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. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.15. Прыжок в высоту спиной вперед.

- 3.16. Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- 3.17. Знакомство с мячами – хопами.
- 3.18. Прыжки на мячах – хобах.
- 3.19. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- 3.20. Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.
- 3.21. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.22. Техника метания на точность (разные предметы).
- 3.23. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.24. Беговые упражнения.
- 3.25. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.26. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.27. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.28. Бег на 1000 м.

#### **4. 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 «полуелочкой» 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 (27 ч)**

- 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.

## **Содержание учебного предмета 3 класс**

### **1. Знания о физической культуре (4ч)**

- 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 (29ч)**

- 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 согнувшись.
- 2.4. Тестирование виса 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. Кувырки.
- 2.10. Круговая тренировка.
- 2.11. Стойка на голове.
- 2.12. Стойка на руках.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.16. Прыжки в скакалку.

- 2.17. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.18. Лазанье по канату в три приема.
- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.21. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.22. Круговая тренировка.
- 2.23. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Круговая тренировка.
- 2.26. Тестирование вися на время.
- 2.27. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.28. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.29. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

### **3. Легкая атлетика (30ч)**

- 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. 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.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17.- 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.19. -3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.21. Прыжки на мячах – хобах.
- 3.22. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- 3.23. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.24. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.25. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.26. Беговые упражнения.
- 3.27. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.28. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.29. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.30. Бег на 100 м.

#### **4. Лыжная подготовка (14 ч).**

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.2.- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- 4.5. Попеременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.6. Одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.7. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- 4.8. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.9 – 4.10. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.11. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.12. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
- 4.13. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.14. 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. – 5.12. Эстафеты с мячом.
- 5.13. – 5.15. Подвижные игры.
- 5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.17. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.18. Подготовка к волейболу.
- 5.19. Контрольный урок по волейболу.
- 5.20. Знакомство с баскетболом.
- 5.21. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.22. Спортивная игра «Футбол».
- 5.23. Подвижная игра «Флаг на башне».
- 5.24. Спортивные игры.
- 5.25. Подвижные и спортивные игры.

### **Содержание учебного предмета**

#### **4 класс**

#### **2. Знания о физической культуре (5ч)**

- 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 (32ч)**

- 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 виса на время .
- 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. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.
- 2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.29. Тестирование виса на время.
- 2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

## **3. Легкая атлетика (26ч)**

- 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.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- 3.19. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.20. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.21. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.22. Беговые упражнения.
- 3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.24. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.26. Бег на 1000 м.

#### **4. Лыжная подготовка (17 ч).**

- 4.1. – 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.5. Попеременный одношажный ход на лыжах.
- 4.6. – 4.7. Одновременный одношажный ход на лыжах.
- 4.8. – 4.9. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- 4.10. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.11. – 4.12. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.13. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.14. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- 4.15. – 4. 16. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- 4.17. Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **5. Подвижные и спортивные игры (22 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 игры.
- 5.22. Подвижные и спортивные игры.

## Тематическое планирование 1 класс

| № раздела<br>п/п | Название темы раздела                  | Количество<br>часов     |
|------------------|--|-------------------------|
| 1.               | <b>Базовая часть</b>                   | 80                      |
| 2.               | Основы знаний о физической культуре    | <i>В процессе урока</i> |
| 3.               | Подвижные игры                         | 20                      |
| 4.               | Гимнастика с элементами акробатики     | 17                      |
| 5.               | Легкоатлетические упражнения           | 22                      |
| 6                | Кроссовая подготовка                   | 21                      |
| 7                | <b>Вариативная часть</b>               | 19                      |
| 8                | Подвижные игры с элементами баскетбола | 19                      |

## Тематическое планирование 2 класс

| № раздела<br>п/п | Название темы раздела                  | Количество<br>часов     |
|------------------|--|-------------------------|
| 1.               | <b>Базовая часть</b>                   | 78                      |
| 2.               | Основы знаний о физической культуре    | <i>В процессе урока</i> |
| 3.               | Подвижные игры                         | 18                      |
| 4.               | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                      |
| 5.               | Легкоатлетические упражнения           | 21                      |
| 6                | Кроссовая подготовка                   | 21                      |
| 7                | <b>Вариативная часть</b>               | 24                      |
| 8                | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24                      |

## Тематическое планирование 3 класс

| № раздела<br>п/п | Название темы раздела                  | Количество<br>часов     |
|------------------|--|-------------------------|
| 1.               | <b>Базовая часть</b>                   | 78                      |
| 2.               | Основы знаний о физической культуре    | <i>В процессе урока</i> |
| 3.               | Подвижные игры                         | 18                      |
| 4.               | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                      |
| 5.               | Легкоатлетические упражнения           | 21                      |
| 6                | Кроссовая подготовка                   | 21                      |
| 7                | <b>Вариативная часть</b>               | 24                      |
| 8                | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24                      |

### Тематическое планирование 4 класс

| № раздела<br>п/п | Название темы раздела                  | Количество<br>часов     |
|------------------|--|-------------------------|
| 1.               | <b>Базовая часть</b>                   | 78                      |
| 2.               | Основы знаний о физической культуре    | <i>В процессе урока</i> |
| 3.               | Подвижные игры                         | 18                      |
| 4.               | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                      |
| 5.               | Легкоатлетические упражнения           | 21                      |
| 6                | Кроссовая подготовка                   | 21                      |
| 7                | <b>Вариативная часть</b>               | 24                      |
| 8                | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24                      |

