

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 35»

ПРИНЯТ

педагогическим советом

МБУ «Гимназия № 35»

Протокол № 1

«30» 08 20 21г.

УТВЕРЖДЕН

Директор МБУ «Гимназия № 35»

Л.М. Сураева

М.П.

Приказ № 141 от 01.09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(базовый уровень)

Класс: 1-4

Тольятти

2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 1-4 классы составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой основного начального образования МБУ «Гимназия №35» и с учетом авторской рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2019 г., предметная линия учебников «Физическая культура» 1-4 классы, автор: Лях В.И. ОАО Издательство «Просвещение», 2019 г.

Планируемые результаты

освоения учебного предмета «Физическая культура », 1-4 классы.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помо-

щью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; 54
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Личностные планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба,

бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. (Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц

рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных

исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы.**

1 КЛАСС

99 (часов)

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока	Количество часов
Раздел программы «Знания о физической культуре»		3 часа
1	Что такое физическая культура.	1
2	Как возникли физические упражнения.	1
3	Кто как передвигается.	1
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности»		4 часа
4	Игры на свежем воздухе	1
5	Что такое режим дня.	1
6	Физкультминутка.	1
7	Утренняя зарядка.	1
Раздел программы «Физическое совершенствование»		92 часа
«Лёгкая атлетика»		11 часов
8	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну	1
9	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость	1
10	Бег с максимальной скоростью с высокого старта(30м).	1
11	Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег	1
12	Шестиминутный бег.	1
13	Закрепление навыков прыжка. «Попрыгунчики»	1
14	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1
15	Закрепление навыков прыжка. Прыжок в длину с места.	1
16	Прыжки со скакалкой.	1

17	Упражнения с малым мячом.Подтягивание.	1
18	Метание малого мяча цель	1
«Подвижные и спортивные игры»		15 часов
19	Правила в игре, их значение.Тест на гибкость.	1
20	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	1
21	Олимпийские игры, их история.	1
22	Игра «Лиса и куры».	1
23	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	1
24	Игра «Кто дальше бросит».	1
25	Игра «Пятнашки».	1
26	Игра «Прыгающие воробушки».	1
27	Игра «Метко в цель».	1
28	Правила проведения эстафет.	1
29	Эстафеты с обручем.	1
30	Игра «Точный расчет».	1
31	Игра «Караси и щука»	1
32	Эстафеты с мячом.	1
33	Игра «Зайцы в огороде».	1
Гимнастика с основами акробатики		15 часов
34	Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	1
35	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1
36	Повороты на месте.ОРУ с гимнастическими палками.	1
37	Разновидности ходьбы.	1
38	Упоры, виды упоров.	1
39	Группировки и перекаты.	1

40	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
41	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1
43	Лазанье по канату.	1
44	Совершенствование лазанья по канату	1
45	Произвольное преодоление простых препятствий.	1
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1
47	Равновесие на скамейке, бревне. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	1
48	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>	1
Лыжная подготовка		21 час
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви.	1
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
51	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
53	Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	1
54	Передвижение ступающим шагом с палками.	1
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1
58	Повороты на лыжах.	1
59	Игра «На буксире».	1
60	Повороты переступанием в движении.	1
61	Эстафеты на лыжах.	1

62	Подъемы и спуски под уклон.	1
63	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>	1
64	Игра «Попади в ворота».	1
65	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.	1
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
67	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
68	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
69	Торможение.	1
«Подвижные и спортивные игры»		21 час
70	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1
71	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
72	Игра «Кто дальше бросит».	1
73	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
74	Игра «Метко в цель».	1
75	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
76	Ловля мяча на месте и в движении.	1
77	Игра «Не оступись».	1
78	Игра «Мяч по кругу».	1
79	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1
80	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1
81	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1
82	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1
83	Ведение мяча в парах.	1
84	Игра «У кого меньше мячей».	1
85	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
86	Игра «Точный расчет».	1

87	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1
88	Игра «Два мяча».	1
89	Совершенствование игры «Два мяча».	1
90	Игра «Рыбаки и рыбки», тест на гибкость.	1
«Лёгкая атлетика»		9 часов
91	Бег по размеченным участкам дорожки.	1
92	Эстафеты с бегом на скорость.	1
93	Челночный бег 3×10 м.	1
94	Бег с ускорением 30м.	1
95	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1
96	Прыжок в длину с места.	1
97	Игры с прыжками с использованием скакалки, подтягивание.	1
98	Метание малого мяча с места на дальность.	1
99	Метание малого мяча в цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1

2 КЛАСС
102 (часа)

№ п/п	Наименование разделов и темы	Кол-во часов
Раздел программы «Знания о физической культуре»		4 часа
1	Из истории физической культуры.	1
2	Из истории физической культуры.	1
3	Из истории физической культуры.	1
4	Из истории физической культуры.	1
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности»		6 часов
5	Организация и проведение подвижных игр.	1
6	Организация и проведение подвижных игр.	1
7	Простейшие закаливающие процедуры.	1
8	Физические упражнения	1
9	Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.	1
10	Характеристика основных физических качеств	1
Раздел программы «Физическое совершенствование»		92 часа
«Лёгкая атлетика»		12 часов

11	Ходьба различными способами, развитие координационных способностей	1
12	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей бег 30м.	1
13 14	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости 6 мин. Бег.	1
15 16	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1
17	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом на скорость	1
18	Закрепление навыков прыжка. Прыжок в высоту.	1
19	Закрепление навыков прыжка. Прыжок в длину с места.	1
20	Прыжки со скакалкой.	1
21	Упражнения с малым мячом. Подтягивание.	1
22	Метание малого мяча в цель 4-8 м. Игра «Кто меткий?»	1
«Подвижные и спортивные игры»		15 часов
23	Правила поведения и безопасности. Тест на гибкость.	1
24	Игра «К своим флажкам», развитие скоростных способностей	1
25	Олимпийские игры, их история.	1
26	Игра «Лиса и куры	1
27	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр.	1
28	Игра «Кто дальше бросит»	1
29	Игра «Пятнашки»	1
30	Игра «Прыгающие воробушки».	1
31	Игра «Метко в цель».	1
32	Правила проведения эстафет.	1
33	Эстафеты с обручем.	1
34	Игра «Точный расчет».	1
35	Игра «Караси и щука»	1
36	Эстафеты с мячом.	1
37	Игра «Зайцы в огороде».	1
Гимнастика с основами акробатики		13 часов
38	ТБ на уроках гимнастики.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1
40 41	Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	1
42	Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей	1
43	Передвижение по гимнастической стенке	1
44	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1
45	Произвольное преодоление простых препятствий	1
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1

47	Ходьба по гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения	1
48	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1
49	Танцевальные шаги, развитие координации движений	2
50		
Раздел программы «Лыжные гонки»		24 часа
51	Техника безопасности на уроках лыж. Выбор одежды и обуви.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	3
53		
54		
55	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3
56		
57		
58	Повороты на лыжах.	1
59	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
60	Игра «На буксире»	1
61	Повороты переступанием в движении.	1
62	Эстафеты на лыжах.	1
63	Подъемы и спуски с небольших уклонов.	1
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км. <i>Развитие выносливости.</i>	1
65	Игра «Попади в ворота».	1
66	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	1
67	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
68	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
69		
70	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками.	1
71		
72	Торможение «плугом»	1
73		
74		
«Подвижные и спортивные игры»		19 час
75	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай».	1
76	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
77	Игра «Кто дальше бросит».	1
78	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
79	Игра «Метко в цель».	1
80	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
81	Ловля мяча на месте и в движении.	1

82	Игра «Мяч по кругу».	1
83	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1
84	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1
85	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1
86	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1
87	Ведение мяча в парах.	1
88	Игра «У кого меньше мячей».	1
89	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
90	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1
91	Игра «Два мяча».	1
92	Совершенствование игры «Два мяча».	1
93	Игра «Рыбаки и рыбки»	1
«Лёгкая атлетика»		9 часов
94	КУ по бегу 30 метров.	1
95	Эстафеты с бегом.	1
96	Челночный бег 3×10 м.	1
97	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
98	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1
99	КУ по прыжкам в длину с места <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	1
100	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель».	1

3 КЛАСС

102 (часа)

п/п	Наименование разделов и темы	Количество часов
Раздел программы «Знания о физической культуре» (4 часа)		
1	Из истории физической культуры	1
2	Из истории физической культуры	1
3	Из истории физической культуры	1
4	Из истории физической культуры.	1
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 6 часов		
5	Как измерить физическую нагрузку.	1

6	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	1
7	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
8	Закаливание	1
9	Закаливание	2
10		
Раздел программы «Физическое совершенствование» (92 часа)		
«Лёгкая атлетика» (11 часов).		
11	Ходьба различными способами и развитие координационных способностей	1
12	Освоение навыков бега, развитие скоростных качеств, бег 30м	1
13	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости, бег 6 минут.	1
14	Совершенствование навыков бега, высокий старт	2
15		
16	Челночный бег 3*10м Эстафеты с бегом на скорость	1
17	Прыжки в длину, в высоту.	1
18	Дальний прыжок КУ прыжок в длину с места.	1
19	Прыжки со скакалкой.	1
20	Упражнения с малым мячом. Подтягивание.	1
21	Метание малого мяча в цель 4-8 м, на дальность. Игра «Кто меткий?»	1
«Подвижные и спортивные игры» (14 часов)		
22	Правила поведения на уроках подвижных игр. Тест на гибкость.	1
23	Игра «Пустое место», совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	1
24	Совершенствование навыков в прыжках. Игра «Волк во рву».	1
25	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	1
26	Игра «Кто дальше бросит»	1
27	Игра «Белые медведи»	1
28	Игра «Прыжки по полосам».	1
29	Игра «Метко в цель».	1
30	Правила проведения эстафет.	1
31	Эстафеты с обручем.	1
32	Игра «Точный расчет».	1
33	Игра «Караси и щука»	1
34	Эстафеты с мячом.	1
35	Игра «Охотники и утки».	1
Раздел программы Гимнастика с основами акробатики (14 часов)		
36	ТБ на уроках гимнастики.	1
37	Совершенствование ОРУ с г/ палками.	1

38 39 40	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	3
41	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
42	Передвижение по гимнастической стенке	1
43	Передвижение по гимнастической скамейке, по брену	1
44	Передвижения по гимнастической стенке, скамейке	1
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
46	Ходьба по гимнастической скамейке. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	1
47 48	Танцевальные шаги, развитие координации движений	2
49	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1
Раздел программы «Лыжные гонки» (24 часа)		
50	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий лыжах	1
51 52 53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	3
54 55 56	Передвижение на лыжах до 1,5 км. <i>Развитие выносливости.</i>	3
57	Поворот «преступанием».	1
58	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
59	Игра «На буксире»	1
60	Повороты переступанием в движении.	1
61	Эстафеты на лыжах.	1
62	Подъемы и спуски с небольших уклонов.	1
63	Передвижение на лыжах до 2 км. <i>Развитие выносливости.</i>	1
64	Игра «Попади в ворота».	1
65	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	1
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
67 68	Спуски в высокой и низкой стойках	2
69 70	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
71 72 73	Торможение «плугом»	3
«Подвижные и спортивные игры» (20час)		

74	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Гонка мячей по кругу».	1
75	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Вызови по имени».	1
76	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
77	Игра «Метко в цель».	1
78	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
79	Игра «Мяч ловцу»	1
80	Игра «Не оступись».	1
81	Игра «Мяч по кругу».	1
82	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1
83	Ведение мяча в шаге. «Игры с ведением мяча».	1
84	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1
85	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1
86	Ведение мяча в парах.	1
87	Игра «У кого меньше мячей».	1
88	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
89	Игра «Точный расчет».	1
90	Эстафеты с гимнастическим обручем	1
91	Игра «Два мяча».	1
92	Совершенствование игры «Два мяча».	1
93	Игра «Рыбаки и рыбки». Тест на гибкость.	1
«Лёгкая атлетика» (9 часов)		
94	Бег с ускорением от 20 до 30м.	1
95	Эстафеты с бегом.	1
96	Челночный бег 3×10 м.	1
97	КУ по бегу 30 метров	1
98	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1
99	КУ по прыжкам в длину с места <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	1
100	Игры с прыжками с использованием скакалки. Подтягивание на перекладине.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель».	1

4 КЛАСС

102 (часа)

№ п/п	Наименование разделов и темы	Количество
-------	------------------------------	------------

		часов
Раздел программы «Знания о физической культуре» (4 часа)		
1	Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
2	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
3	Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий.	1
4	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 6 часов		
5-6	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	2
7 8 9 10	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	4
Раздел программы «Физическое совершенствование» (92 часа)		
«Лёгкая атлетика» (11 часов).		
11	Ходьба различными способами.	1
12	Сочетание различных видов бега в разминке	1
13	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3х10 метров	1
14	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м	1
15	Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Низкий старт.	1
16	Прыжок в длину с места.	1
17	Освоение навыков прыжка в высоту «способом перешагивание»	1
18	Освоение навыков прыжка в высоту «способом перешагивание	1
19	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей.	1
20	Закрепление навыков прыжков. Подтягивание.	1
21	Упражнения с малым мячом. Тест на гибкость.	1
«Подвижные и спортивные игры» (14 часов)		
22	Правила поведения и безопасности на уроках подвижных игр.	1
23	Правила в игре, их значение Игра «К своим флажкам».	1
24	Олимпийские игры, их история.	1
25	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.	1
26	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	1
27	Совершенствование метаний на дальность и точность, скоростно силовых способностей	1
28	На закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей.	1
29	Игра - « Волк во и рву» «1 Прыжки по полоскам».	1

30	Закрепление техники метаний на дальность и точность.	1
31	Правила проведения эстафет.	1
32	На овладение умениями в ловле, бросках ,передачах и ведении мяча	1
33	Закрепление держания ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1
34 35	Закрепление держания ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1
Раздел программы Гимнастика с основами акробатики (14 часов)		
36	На освоение ОРУ Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.	1
37	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
38	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
39	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
40	Освоение висов и упоров	1
41	Овоение навыков лазания и перелезания	1
42	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
43	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
44	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну (до 1м)	1
45	Опорные прыжки	1
46	Совершенствование лазанья по канату.	1
47	Произвольное преодоление простых препятствий	1
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
49	На освоение строевых упражнений	1
Раздел программы «Лыжные гонки » (24 часа)		
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви .	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1
53	Попеременный двухшажный ход без палок	1
54	Одновременный одношажный ход.	1
55	Одновременный одношажный ход.	1
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
57	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1
58	Попеременный духшажный ход	1
59	Совершенствование техники поворотов.	1
60	Спуски с пологих склонов	1
61	Спуски с пологих склонов	1

62	Эстафеты на лыжах.	1
63	Спуски с пологих склонов	1
64	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1
65	Попеременный двухшажный ход	1
66	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.	1
67	Передвижение на лыжах с умеренной скоростью.	1
68	Спуск с горы с применением торможения «плугом»	1
69	Совершенствование техники спуска с изменяющимися стойками.	1
70	Торможение	2
71		
72	Торможение	2
73		
«Подвижные и спортивные игры» (20час)		
74	Техника безопасности. Бросок и ловля мяча на месте.	1
75	Ловля мяча на месте в парах. Игра «мини-баскетбол»	1
76	Игра «Кто дальше бросит».	1
77	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
78	Игра «Перестрелка».	1
79	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
80	Ловля мяча на месте и в движении.	1
81	Игра «Не оступись».	1
82	Игра «Мяч по кругу».	1
83	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1
84	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1
85	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1
86	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1
87	Ведение мяча в парах.	1
88	Игра «У кого меньше мячей».	1
89	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
90	Игра «Точный расчет».	1
91	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1
92	Игра «Два мяча».	1
93	Совершенствование игры «Два мяча». Тест на гибкость.	1
«Лёгкая атлетика» (9 часов)		
94	Развитие скоростных способностей	1
95	Челночный бег 3×10 м.	1
96	Эстафеты с бегом. Подтягивание.	1
97	Бег с ускорением 30м.	1

98	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1
99	Прыжки в длину с места.	1
100	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1