

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пудлинговская основная школа»**

Рассмотрено и принято на педагогическом совете.  
Протокол педсовета № 1  
от «28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ  
Пудлинговская ОШ  
/Д.К. Садыков/

Приказ № 58/А  
от « 28 » августа 2017 г.

Приказ № 9/2 от  
«22» января 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предметная область - Физическая культура  
Учебный предмет – Физическая культура  
Класс (годы) - 1 - 4 класс

**ГО Красноуфимск  
2018 г.**

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

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **Личностные результаты:**

- 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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 результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- 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.

### Предметные результаты.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li><li>– раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</li><li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li><li>– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li><li>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li></ul>

<p>воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
<p><b>Раздел «Способы физической деятельности»</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– 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;</li> <li>– измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой; в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вести тетрадь по физической культуре с записями резкими дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>– выполнять передвижения на лыжах</li> </ul>

<p>развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</li><li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li><li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li><li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);</li><li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li></ul>	<p><i>(для снежных регионов России).</i></p>
---	--

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

**Из истории физической культуры.** История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

### Способы физкультурной деятельности

**Режим дня и личная гигиена.** Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений.

**Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Игры и развлечения.** Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

## **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.

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью) из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине.

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

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.

Хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; из вися стоя, присев, толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег 3x10 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, двух ногах: на месте (с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега перешагиванием.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.

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

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным; одновременным одношажным; двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.

Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.

Торможение: палками и падением; плугом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Смена мест», «Становись — разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно». Подвижные игры «Тройка», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Волна», «Бросок ногой», «Неудобный бросок».

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рву», «Не попади в болото», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Не оступись», «Точно в мишень».

На материале лыжной подготовки: «Встречная эстафета», «Охотники и олени», «Кто дольше прокатится», «Куда укачишься на лыжах за два шага».

На материале спортивных игр.

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Передал — садись!», «Эстафета с ведением мяча».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч



среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в пионербол; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, 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 поочеред

но и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения 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 по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); преодоление полос препятствий, включающих 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 ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении

(правым и левым боком, вперед и назад).

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 и коррекции 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), 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; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### ***На материале легкой атлетики***

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой 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 на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

### ***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; скольжением на правой (левой) ноге после двух трех 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Тематическое планирование**

### **1 класс**

№п/п	Названия разделов и тем	Кол-во часов
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Содержание и значение уроков физической культуры.	<b>16</b> 1
2	Высокий и низкий старт.	1
3	Бег на 30 метров с низкого старта	1
4	Челночный бег 3 x 10 метров	1
5	Прыжки вверх и в длину с места.	1
6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	1
7	Метание малого мяча на дальность.	1
8	Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Режим дня и личная гигиена человека.	1
11	Развитие выносливости.	1
12	Упражнения, способствующие развитию прыгучести	1
13	Русские народные подвижные игры.	1
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
15	Принципы построения и проведения утренней гимнастики.	1
16	Тестирование вися на перекладине.	1
	<b>Акробатика.</b>	<b>37</b>
17	Перекаты и группировка.	1
18	Кувырок вперед.	1
19	Стойка на лопатках	1
20	Акробатические упражнения	1
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
22	Акробатические упражнения	1
23	Акробатические упражнения.	1
24	Упражнения в равновесии. Перекаты.	1
25	Упражнения для развития координации.	1

26	Полоса препятствий.	1
27	Физкультминутки в учебном процессе.	1
28	Акробатические упражнения	1
29	Лазание по гимнастической стенке.	1
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
31	Упражнения в парах.	1
32	Упражнения у гимнастической стенки.	1
33	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
34	Прыжки на скакалке.	1
35	Подъём туловища за 30 секунд.	1
36	Лазание по гимнастической стенке.	1
37	Полоса препятствий.	1
38	Прыжки на скакалке.	1
39	Вращение обруча.	1
40	Упражнения для развития гибкости.	1
41	Прыжки на скакалке.	1
42	Упражнения для развития равновесия и координации.	1
43	Упражнения с мячом.	1
44	Игровые упражнения	1
45	Преодоление полосы препятствий	1
46	Подвижные игры.	1
47	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1
48	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1
49	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1
50	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	1
51	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1
52	Выполнение команд в разных ситуациях	1
53	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>17</b>
54	Основная стойка на лыжах.	1
55	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1
56	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1
57	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1
58	Техника спуска в основной стойке на лыжах.	1
59	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	1
60	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1
61	Передвижение скользящим шагом без палок	1
62	Передвижение скользящим шагом с палками	1
63	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	1
64	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1
65	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	1
66	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	1
67	Встречные эстафеты	1
68	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1
69	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
70	Кроссовая подготовка	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>29</b>

71	Подвижные игры на развитие координации	1
72	Техника безопасности и правила поведения	1
73	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
74	Подвижные игры – названия и правила	1
75	Строевые упражнения	1
76	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1
77	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1
78	Развитие выносливости и быстроты	1
79	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 ?9 м), гибкости.	1
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1
81	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	1
82	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1
83	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1
84	Развитие общей выносливости	1
85	Круговые эстафеты до 20 м	1
86	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1
87	Эстафеты и подвижные игры	1
88	Развитие ловкости, внимания. Подвижные игры: «Северные и южные ветры»; «Защитники крепости»; «Поймай предмет»	1
89	Совершенствование ловкости, быстроты. Подвижные игры: «Удав стягивает кольцо»; «Догони»; «Кто дольше не собьётся?»	1
90	Совершенствование прыжковых упражнений. Подвижные игры: «Борьба по кругу»; «Дальше и выше»	1
91	Закрепление пройденного материала. Соревнования по подвижным играм	1
92	Закрепление метания мяча в цель. Подвижные игры: «Попади в последнего»; «Зайцы в огороде»; «Через ручеёк»	1
93	Совершенствование прыжковых упражнений. Подвижные игры: «Удочка»; «Караси и щука»	1
94	Развитие быстроты реакции, внимания. Подвижные игры: «Через кочки и пенёчки»; «Кенгурбол»; «Два круга с мячом»	1
95	Закрепление пройденного материала. Соревнование по подвижным играм	1
96	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры: «День и ночь»; «Караси и щуки»; «Аисты»	1
97	Развитие ловкости, внимания. Подвижные игры: «Перемена мест»; «Охотники и утки»; «Встречные перебежки»	1
98	Развитие быстроты реакции. Подвижные игры «Иди за мной»; «Зайцы, сторож и Жучка»	1
99	Повторение пройденного материала. Соревнования по подвижным играм	1

## 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров.	1
5	Техника метания мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания мяча на дальность.	1
7	Упражнения на развитие координации движений.	1
8	Физические качества.	1
9	Техника прыжка в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
12	Подвижные игры.	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
18	Тестирование виса на время.	1
19	Подвижная игра «Кот и мыши».	1
20	Режим дня.	1
21	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22	Подвижная игра «Осада города».	1
23	Броски и ловля мяча в парах.	1
24	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	1
25	Ведение мяча.	1
26	Упражнения с мячом.	1
27	Подвижные игры.	1
28	Кувырок вперёд.	1
29	Кувырок вперёд с трёх шагов.	1
30	Кувырок вперёд с разбега.	1
31	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд.	1
32	Стойка на лопатках, мост.	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Стойка на голове.	1
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Различные виды перелезаний.	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки через скакалку.	1
40	Прыжки через скакалку в движении.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Упражнения с мячом.	1
43	Броски и ловля мяча.	1

44	Подвижные игры с мячом.	1
45	Вращение обруча.	1
46	Варианты вращения обруча.	1
47	Лазание по канату и круговая тренировка.	1
48	Круговая тренировка.	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52	Торможение падением на лыжах с палками.	1
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
55	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1
56	Подъём на склон «ёлочкой».	1
57	Передвижение на лыжах змейкой.	1
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
61	Круговая тренировка.	1
62	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1
63	Преодоление полосы препятствий.	1
64	Усложнённая полоса препятствий.	1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
67	Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1
69	Броски ловля мяча в парах.	1
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
73	Эстафеты с мячом.	1
74	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
75	Знакомство с мячами - хопами.	1
76	Прыжки на мячах – хопах.	1
77	Круговая тренировка.	1
78	Подвижные игры.	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
83	Контрольный урок по броскам мяча через сетку.	1
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1
86	Тестирование вися на время.	1
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса согнувшись.	1
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1
91	Техника метания на точность (разные предметы).	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
93	Подвижные игры для зала.	1

94	Беговые упражнения.	1
95	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
96	Тестирование челночного бег 3x10 метров.	1
97	Тестирование мяча на дальность..	1
98	Подвижная игра «Хвостики».	1
99	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1
100	Бег на 100 метров.	1
101	Подвижные игры с мячом.	1
102	Подвижные игры.	1

### 3 класс

п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: Введение.</i>	1 ч
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуры	1
	<i>Раздел 2: Лёгкая атлетика.</i>	18 ч
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
5	Способы метания мешочка(мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
13	Тестирование метание малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время.	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
	<i>Раздел 3: Футбол.</i>	8 ч
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча.	1
27	Подвижные игры	1
	<i>Раздел 4: Акробатические упражнения.</i>	21 ч
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед.	1
31	Кувырок назад	1



32	Кувьрки	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
42	Круговая тренировка	1
43	Прыжки в скакалку.	1
44	Упражнения с обручами.	1
45	Круговая тренировка	1
46	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1
47	Варианты вращения обруча	1
48	Круговая тренировка	1
	<i>Раздел 5: Лыжная подготовка.</i>	24 ч
49	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг с палками	1
51	Повороты переступанием и прыжком	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
54	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
56	Передвижение и спуск на лыжах змейкой	1
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
58	Спуск на лыжах в низкой стойке	1
59	Спуск на лыжах в низкой стойке	1
60	Игры на лыжах	1
61	Попеременный двухшажный ход с палками	1
62	Попеременный двухшажный ход без палок	1
63	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
64	Спуски в высокой стойке	1
65	Повороты переступанием вокруг пяток	1
66	Повороты переступанием вокруг носков	1
67	.Прохождение дистанции 1,5 км	1
68	Контрольный урок	1
69	Круговая тренировка	1
70	Эстафета с мячом.	1
71	Полоса препятствий	1
72	Усложненная полоса препятствий	1
	<i>Раздел 6: Прыжки в высоту.</i>	13 ч
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1
76	Прыжок в высоту с места	1
77	Эстафета с мячом	1
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1

80	Учебная игра в «Пионербол»	1
81	Волейбол как вид спорта	1
82	Подготовка к волейболу	1
83	Контрольный урок по волейболу	1
84	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
	<i>Раздел 7: Тестирование</i>	17 ч
86	Тестирование виса на время.	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1
91	Знакомство с баскетболом	1
92	Тестирование метание малого мяча на точность	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3X10 м	1
97	Тестирование метания мяча на дальность	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
100	Бег на 1000 м	1
101	Спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 3x10м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по футболу	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1

20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Зарядка	1
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и на руках	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
35	Гимнастические упражнения	1
36	Висы	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Прыжки в скакалку в тройках	1
42	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
43	Круговая тренировка	1
44	Прыжки в скакалку	1
45	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
46	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
47	Круговая тренировка	1
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
50	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
51	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
52	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
53	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
54	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
55	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
56	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
57	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
58	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
59	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
60	Круговая тренировка	1
61	Упражнения с обручем	1
62	Общеразвивающие упражнения	1
63	Упражнения в паре	1
64	Круговая тренировка	1
65	Упражнения в паре с мячами	1
66	Упражнения для равновесия	1
67	Подвижная игра «К своим флажкам»	1
68	Общеразвивающие упражнения в паре	1

69	Эстафета «Веселые старты»	1
70	Круговая тренировка	1
71	Полоса препятствий	1
72	Усложненная полоса препятствий	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
75	Физкультминутка	1
76	Прыжок в высоту с места	1
77	Эстафета с мячом	1
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Упражнения с мячом	1
82	Волейбольные упражнения	1
83	Контрольный урок по волейболу	1
84	Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
91	Баскетбольные упражнения	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3X10 м	1
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1
98	Футбольные упражнения	1
99	Спортивная игра «Футбол»	1
100	Бег на 1000 м	1
101	Спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1