

Муниципальное общеобразовательного учреждения Иркутского районного муниципального
образования
«Сайгутская начальная общеобразовательная школа»

Принято
на педагогическом совете

Протокол № 1
от 30.08 2014г.

Утверждаю

Приказ № 35
от 31.08 2014г.



Директор МО ИРМО
«Сайгутская начальная
общеобразовательная школа»
Т.А.Сторожа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
начальное общее образование
для 1-4 классов

Разработчики программы:

Сторожа Татьяна Алексеевна учитель начальных классов
Насонова Надежда Михайловна учитель начальных классов

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МОУ ИРМО «Сайгутская НОШ», на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы начального общего образования по физической культуре автор В.И. Лях.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для реализации программного содержания используются учебные пособия:

- программа «Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях;
- «Физическая культура» 1-4 классы, учебник для общеобразовательных учреждений;
- пособия, которые входят в предметную линию В.И. Лях.

В соответствии с учебным планом МОУ ИРМО «Сайгутская НОШ» на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в 1кл - 99ч; во 2-4кл- 102ч. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

1класс

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- формировать первоначальные представления 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;
- овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вар

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать эстетические потребности, ценностей и чувств;
- развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- формировать первоначальные представления 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;
- овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Зкласс

Личностные результаты:

Обучающиеся научатся:

- формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развивать самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
- развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

- сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- формировать 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;
- овладевать умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4класс

Личностные результаты:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», история Олимпийских игр;
- 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;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опы
 - та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),
 - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
 - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- Выпускник получит возможность научиться:***
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
 - высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
 - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
 - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры

Метапредметные

Выпускник научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Выпускник получает возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами

Выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

2. Содержание учебного курса «Физическая культура» 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых команд: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

Освоение акробатических упражнений: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Освоение висов: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, с одновременным перехватом рук.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость

Совершенствование выносливости: равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Освоение навыков прыжков: на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку.многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания: малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 3-4м; на заданное расстояние.

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов: переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон; передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные игры и спортивные игры (на основе баскетбола)

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей : «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Кто быстрее», «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Пустое место», «Встречная эстафета».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точно в мишень».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие ориентирования в пространстве: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Брось-поймай», «Мяч над головой», «Мяч водящему», «Попади в обруч».

Содержание учебного курса «Физическая культура» 2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых команд: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

Освоение акробатических упражнений: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Освоение висов: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; повороты кругом при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей : обычный бег, с изменением направления движения; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость

Совершенствование выносливости: равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Освоение навыков прыжков: на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку.многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания: малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 5-6м; на заданное расстояние.

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов: переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5 км.

Подвижные игры и спортивные игры (на основе баскетбола)

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей : «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Кто быстрее», «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Пустое место», «Встречная эстафета».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точно в мишень».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие ориентирования в пространстве: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Брось-поймай», «Мяч над головой», «Мяч водящему», «Попади в обруч».

Содержание учебного курса «Физическая культура» 3 класс

Знания о физической культуре - в процессе урока.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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 игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале).

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.

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых команд: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

Освоение акробатических упражнений: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Освоение висов: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания. лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; повороты кругом при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей, обычный бег, с изменением направления движения; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость

Совершенствование выносливости, равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Освоение навыков прыжков, на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания, малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 5-6м; на заданное расстояние.

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов, переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5км.

Подвижные и спортивные (с элементами баскетбола) 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 (с элементами баскетбола)**: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель (кольцо, щит, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.

Содержание учебного курса «Физическая культура» 4класс

Знания о физической культуре - в процессе урока.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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 игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале).

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.

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых команд: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

Освоение акробатических упражнений: группировка; перекувырки в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекувырок вперед в упор присев.

Освоение висов: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания. лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; повороты кругом при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей, обычный бег, с изменением направления движения; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость

Совершенствование выносливости, равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Освоение навыков прыжков, на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания, малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 5-6м; на заданное расстояние.

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов, переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5км.

Подвижные и спортивные (с элементами баскетбола) 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 материалелыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **На материале спортивных игр (с элементами баскетбола):** ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель (кольцо, щит, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование

1 класс

Раздел программы	Количество часов				
	общее	По учебным четвертям			
		1	2	3	4
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Г имнастика с элементами акробатики	23	-	23	-	-
Легкая атлетика	27	13	-	-	14
Лыжные гонки	21	-	-	21	-
Подвижные и спортивные игры	28	14	-	2	12
Всего	99	27	23	23	26

№	Наименования тем	Количество часов
	Легкая атлетика-27ч	
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1
2	Бег 30м.	1
3	Бег; повороты направо, налево.	1
4	Разновидности ходьбы; бег.	1
5	Бег 30м-тестирование.	1
6	Челночный бег 3х5м; метание в вертикальную цель.	1
7	Челночный бег 3х10м; метание в вертикальную цель.	1
8	Челночный бег 3х10м. -тестирование.	1
9	Прыжок в длину с места; игра «Вызов номеров».	3
10	Метание в горизонтальную цель; прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок с места- тестирование.	1
12	Прыжки на месте; прыжки на 90, 180.	1

13	Прыжки, продвигаясь вперед; метание.	1
14	Прыжок в высоту с 3-4 шагов.	1
15	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
17	Прыжки по разметкам; метание в горизонтальную цель.	1
18	Прыжок в длину с места; метание в горизонтальную цель.	1
19	Прыжок в длину с места- тестирование.	1
20	Челночный бег 3х5м; метание вертикальную цель.	1
21	Челночный бег 3х5м; метание вертикальную цель.	1
22	Челночный бег 3х10м; метание на заданное расстояние.	1
23	Челночный бег 3х10м. -тестирование.	1
24	Бег 30м; метание на дальность.	1
25	Бег 30м; метание на дальность.	1
26	Бег 30м. -тестирование.	1
27	Бег на 1000м без учета времени; метание на заданное расстояние.	1
	Подвижные игры и спортивные игры (на основе баскетбола) -28ч	
28	ТБ на уроках спортивных игр с мячом. Школа мяча.	1
29	Ловля мяча, стоя на месте.	1
30	Ловля мяча, стоя на месте.	1
31	Ловля мяча, стоя на месте; бросок мяча о стену.	1
32	Передача мяча в парах на месте, шеренге, по кругу.	1
33	Передача мяча в парах на месте, шеренге, по кругу.	1
34	Передача мяча в парах на месте, шеренге, по кругу.	1
35	Передача мяча в парах снизу двумя руками.	1
36	Передача мяча в парах снизу двумя руками.	1
37	Передача мяча в парах от груди двумя руками.	1
38	Передача мяча в парах от груди двумя руками.	1

39	Бросок мяча в щит; подтягивание на перекладине.	1
40	Подтягивание на перекладине - зачет.	1
41	Бросок мяча в щит.	1
42	ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча стоя на месте.	1
43	Ведение мяча стоя на месте.	1
44	Ведение мяча на месте; в шаге.	1
45	Ведение мяча в шаге.	1
46	Ведение мяча в шаге.	1
47	Ведение мяча в шаге и в беге по прямой.	1
48	Ведение мяча в беге.	1
49	Ведение мяча в беге; бросок мяча в кольцо.	1
50	Бросок мяча в кольцо; подтягивание на перекладине.	1
51	Подтягивание на перекладине - зачет.	1
52	Ловля и передача мяча; ведение мяча.	1
53	Русские народные игры.	1
54	Русские народные игры.	1
55	Национальные народные игры.	1
Гимнастика -23ч		
56	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
57	Строевые упражнения; равновесие.	1
58	Перекат в группировке лежа на животе; равновесие.	1
59	Перекат в группировке лежа на животе.	1
60	Кувырок вперед; равновесие.	1
61	Кувырок вперед; равновесие.	1
62	Стойка на лопатках, согнув ноги; лазанье.	1
63	Стойка на лопатках, согнув ноги; равновесие.	1
64	Стойка на лопатках, согнув ноги; лазанье.	1

65	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1
66	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях.	1
67	Лазанье по гимн.стенке с одновременным перехватом рук; равновесие.	1
68	Лазанье по канату произвольным способом.	1
69	Лазанье по канату произвольным способом.	1
70	Лазанье по канату.	1
71	Висы; перелезание через горку матов.	1
72	Висы; упражнение на гибкость.	1
73	Упражнение на гибкость - зачет.	1
74	Перелезание через гимнастического коня.	1
75	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек - зачет.	1
76	Подтягивание лежа на животе по наклонной гимнастической скамейке.	1
77	Подтягивание лежа на животе по наклонной гимнастической скамейке.	1
78	Работа по станциям.	1
Лыжные гонки -21ч		
79	Работа по станциям; равновесие.	1
80	ТБ на уроках по лыжным гонкам. Переноска и надевание лыж.	1
81	Ступающий шаг без палок.	1
82	Ступающий шаг без палок.	1
83	Ступающий шаг без палок, повороты переступанием.	1
84	Ступающий шаг без палок, повороты переступанием.	1
85	Ступающий шаг с палками	1
86	Ступающий шаг с палками.	1
87	Скользящий шаг без палок.	1
88	Скользящий шаг без палок.	1
89	Скользящий шаг без палок, повороты переступанием.	1
90	Скользящий шаг с палками, повороты переступанием.	1

91	Скользющий шаг с палками.	1
92	Скользющий шаг с палками	1
93	Скользющий шаг с палками.	1
94	Скользющий шаг с палками.	1
95	Подъем и спуск со склона.	1
96	Подъем и спуск со склона.	1
97	Подъем и спуск со склона.	1
98	Подъем и спуск со склона.	1
99	Передвижение скользящим шагом с палками до 1км.	1
	Итого	99ч

2 класс

Раздел программы	общее	Количество часов			
		По учебным четвертям			
		1	2	3	4
Знания о физической культуре		В процессе урока			
Гимнастика с элементами акробатики	23	-	23		
Легкая атлетика	27	14			14
Лыжная подготовка	24	-		23	
Подвижные и спортивные игры	28	14		7	7
Всего	102	28	21	30	24

№	Наименования тем	Количество часов
	Легкая атлетика-27ч	
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1
2	Бег на 30м; метание мяча с места на дальность.	1
3	Бег на 30м; метание на дальность	1
4	Бег на 30м. - тестирование.	1

5	Челночный бег 3х5м; метание в вертикальную цель.	1
6	Челночный бег 3х10м; метание в вертикальную цель.	1
7	Челночный бег 3х10м. - тестирование.	1
8	Прыжки на месте, с поворотом, в длину с места.	1
9	Прыжок в длину с места.	3
10	Прыжок в длину с места - тестирование.	1
11	Метание в горизонтальную цель.	1
12	Метание в горизонтальную цель.	1
13	Бег 1000м без учета времени.	1
14	Прыжок в высоту.	1
15	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
16	Прыжки; метание мяча в горизонтальную цель.	1
17	Прыжок в длину с места; метание.	1
18	Прыжок в длину с места - тестирование.	1
19	Челночный бег 3х5м; метание на заданное расстояние.	1
20	Челночный бег 3х10м; метание в вертикальную цель.	1
21	Челночный бег 3х10м-тестирование.	1
22	Бег 30м; метание мяча на дальность.	1
23	Бег 30м; метание мяча на дальность.	1
24	Бег 30м; метание на заданное расстояние.	1
25	Бег 30м-тестирование.	1
26	Бег 1000м. - без учета времени.	1
27	«Круговая эстафета».	1
Подвижные игры и спортивные игры (на основе баскетбола) -28ч		
28	ТБ поведения при спортивных играх. Школа мяча.	1
29	Ловля мяча стоя на месте.	1
30	Передача мяча в парах на месте.	1

31	Передача мяча в парах стоя на месте.	1
32	Передача мяча в парах; в колонне справа и слева.	1
33	Передача мяча в колонне справа и слева.	1
34	Ловля и передача мяча в парах в движении.	1
35	Ловля и передача мяча в парах в движении.	1
36	Передача мяча в движении.	1
37	Передача мяча в движении.	1
38	Передача мяча в движении.	1
39	Передача мяча в движении.	1
40	Ведение мяча на месте.	1
41	Ведение мяча на месте.	1
42	Ведение мяча на месте.	1
43	Ведение мяча в шаге.	1
44	Ведение мяча в шаге.	1
45	Ведение мяча в шаге; подтягивание на перекладине.	1
46	Подтягивание на перекладине -зачет.	1
47	ТБ при подвижных играх; русские народные игры.	1
48	Русские народные игры.	1
49	Русские народные игры.	1
50	Русские народные игры.	1
51	Русские народные игры.	1
52	Национальные народные игры.	1
53	Национальные народные игры.	1
54	Национальные народные игры.	1
55	Национальные народные игры.	1
	Гимнастика- 23ч	
56	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1

57	Строевые упражнения; кувырок вперед.	1
58	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	1
59	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	1
60	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; равновесие.	1
61	Акробатическое соединение.	1
62	Вис стоя и лежа.	1
63	Вис стоя и лежа.	1
64	Вис стоя и лежа.	1
65	Лазанье по гимнастической стенке.	1
66	Работа по станциям.	1
67	Лазанье по гимнастической стенке; равновесие.	1
68	Лазанье по гимнастической стенке; равновесие.	1
69	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях.	1
70	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях	1
71	Лазанье по канату произвольным способом.	1
72	Лазанье по канату произвольным способом.	1
73	Лазанье по канату	1
74	Перелезание через коня; поднимание туловища.	1
75	Поднимание туловища за 30сек. - зачет.	1
76	Перелезание через коня.	1
77	Подтягивание на перекладине: низкой (д), высокой (м) - зачет.	1
78	Работа по станциям.	1
	Лыжные гонки -24ч	
79	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
80	Ступающий шаг без палок.	1
81	Ступающий шаг без палок.	1
82	Повороты на месте переступанием; ступающий шаг.	1

83	Скользющий шаг без палок.	1
84	Скользющий шаг без палок.	1
85	Скользющий шаг без палок.	1
86	Скользющий шаг без палок.	1
87	Скользющий шаг без палок.	1
88	Скользющий шаг с палками.	1
89	Скользющий шаг с палками.	1
90	Скользющий шаг с палками.	1
91	Скользющий шаг с палками.	1
92	Скользющий шаг с палками.	1
93	Скользющий шаг с палками; спуск со склона.	1
94	Скользющий шаг с палками; спуск со склона.	1
95	Скользющий шаг с палками; спуск со склона.	1
96	Скользющий шаг с палками; спуск со склона.	1
97	Скользющий шаг с палками; спуск со склона.	1
98	Свободное катание на лыжах; спуск со склона.	1
99	Пройти дистанцию - 800м по учебному кругу скользющим шагом.	1
100	Пройти дистанцию - 1км по учебному кругу скользющим шагом.	1
101	Пройти дистанцию - 1,5км по учебному кругу скользющим шагом.	1
102	Свободное катание на лыжах; спуск со склона.	1
	Итого	102ч

3 класс

Раздел программы	общее	Количество часов			
		По учебным четвертям			
		1	2	3	4
Знания о физической культуре		В процессе урока			
Гимнастика с элементами акробатики	24	-	24		
Легкая атлетика	27	12			15
Лыжная подготовка	23	-		23	
Подвижные и спортивные игры	28	13		5	10
Всего	102	25	24	28	25

№	Наименование тем	Кол-во часов
Легкая атлетика-12 часов		
	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы.	1
	Бег 30 м. с высокого старта.	1
	Бег 30 м. Метание в вертикальную цель.	1
	Бег 30 м.	1
	Метание в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10 м.	1
	Метание в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10.	1
	Челночный бег 3х10м.	1
	Прыжки. Метание на дальность.	1
	Прыжок в длину с места. Метание на дальность.	1
	Прыжок в длину с места.	1
	Метание на заданное расстояние. «Круговая эстафета»	1
	«Встречная эстафета». Прыжки в длину с разбега.	1
	Бег на 1000м.	1
Подвижные игры- 4 часа		

Т\Б на занятиях подвижных игр. Национальные игры.	2
Русские народные игры.	2
Спортивные игры с элементами баскетбола -9 часов	
Т\б поведения при спортивных играх. Школа мяча.	1
Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках и квадратах.	3
Передача мяча в парах стоя на месте, бросок одной рукой поворотом.	1
Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча.	1
Ловля, передача мяча в парах. Ведение мяча.	1
Подтягивание на перекладине.	1
Работа по станциям.	1
Гимнастика-24 часа	
Т\Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Перекат назад.	5
Кувырок назад. Стойка на лопатках.	2
2-3 кувырка вперед.	1
Вис стоя и лежа спиной к гимнастической стенке.	2
Подтягивание.	1
Лазанье по гимнастической стенке. Игра. Равновесие.	3
Лазанье по наклонной скамейке.	2
Лазанье по канату.	1
Строевые упражнения. Лазанье по канату. Поднимание туловища.	2
Перелазание через коня. Гибкость.	3
Работа по станциям.	2
Лыжная подготовка-23 часа	
Т\Б на уроках лыжной подготовки.	1
Скользкий шаг.	2
Попеременный двухшажный ход.	2
Попеременный двухшажный ход с активной работой рук.	2
Попеременный двухшажный ход с палками.	2
	5
Подъем «лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке. УЗПЗ.	
Подъем «елочкой». Спуск со склона в высокой стойке.	3
	2
Передвижение на лыжах до 500 м. Спуск со склона. УКЗУН.	

	Подъём и спуск со склона.	4
Спортивные игры с элементами баскетбола -5 часов		
	Т/Б при подвижных играх. Передача мяча в парах в движении.	2
	Бросок мяча в цель.	3
Подвижные игры с элементами баскетбола - 4часа		
	Ведение мяча с изменением направления.	2
	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	2
Легкая атлетика- 15 часов		
	Правила Т\Б на уроках лёгкой атлетики.	2
	Прыжок в высоту.	2
	Бег, метание.	1
	Челночный бег 3х10. Метание мяча.	2
	Прыжки, метание в горизонтальную цель.	3
	Бег на 30м. Метание в вертикальную цель.	3
	«Круговая эстафета». Метание на дальность.	1
	Бег на 1000м.	1
Подвижные игры (на свежем воздухе) -6 часов		
	Т\Б при подвижных играх. Русские народные игры.	3
	Национальные игры.	3
	Итого	102ч

Раздел программы	общее	Количество часов			
		По учебным четвертям			
		1	2	3	4
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Гимнастика с элементами акробатики	23	-	23		
Легкая атлетика	28	14			14
Лыжные гонки	23	-		23	
Подвижные и спортивные игры	28	14		7	7
Всего	102	28	2	30	24

№	Наименования тем	Количество часов
	Легкая атлетика-27ч	
1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Ходьба.	1
2	Бег 30м.	1
3	Бег 30м; метание.	1
4	Бег 30м - тестирование.	1
5	Челночный бег 3х5м; метание.	1
6	Челночный бег 3х10м; метание.	1
7	Челночный бег 3х10м - тестирование.	1
8	Прыжки; метание.	1
9	Прыжок в длину с места; метание.	3
10	Прыжок в длину с места - тестирование.	1
11	Прыжок в длину с разбега; метание.	1
12	«Круговая эстафета»; метание.	1
13	«Встречная эстафета»; метание.	1
14	Бег 1000м. - тестирование.	1

15	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1
16	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1
17	Прыжки по разметкам; метание.	1
18	Прыжок в длину, метание.	1
19	Прыжок в длину с места - тестирование.	1
20	Бег, метание.	1
21	Бег, метание.	1
22	Бег 3х10м. - тестирование.	1
23	Бег 30м. с высокого старта; метание.	1
24	Бег 30м; метание.	1
25	Бег на 30м. - тестирование.	1
26	Круговая эстафета.	1
27	Прыжки в длину с разбега.	1
28	Прыжки в длину с разбега.	1
29	Прыжки в длину с разбега.	1
30	Бег на 1000м - тестирование.	1
31	«Круговая эстафета».	1
32	Бег на 60м.	1
	Спортивные игры с элементами баскетбола -28ч	
33	Т/Б поведения при спортивных играх на основе баскетбола.	1
34	Ловля и бросок мяча на месте.	1
35	Ловля и бросок мяча на месте.	1
36	Бросок мяча на месте о стену и ловля его.	1
37	Передача мяча в парах, стоя на месте.	1
38	Передача мяча в парах, стоя на месте.	1
39	Передача мяча в парах, стоя на месте.	1
40	Передача мяча в парах стоя на месте - зачет.	1

41	Передача мяча в парах в движении.	1
42	Передача мяча в парах в движении.	1
43	Передача мяча в парах в движении.	1
44	Ведение мяча, подтягивание на перекладине.	1
45	Подтягивание на перекладине: на низкой (д), на высокой (м) - тестирование.	1
46	Ведение мяча в шаге по прямой.	1
47	Ведение мяча в шаге по прямой.	1
48	Ведение мяча в беге по прямой.	1
49	Ведение мяча в беге по прямой.	1
50	Ведение мяча в беге по прямой.	1
51	Работа по станциям.	1
52	Ведение мяча с изменением направления движения в шаге.	1
53	Ведение мяча с изменением направления движения в шаге.	1
54	Ведение мяча с изменением направления движения в беге.	1
55	Ведение мяча с изменением направления движения в беге.	1
56	Мини- баскетбол.	1
57	Работа по станциям.	1
58	Работа по станциям.	1
59	Мини- баскетбол.	1
60	Мини- баскетбол.	1
	Гимнастика - 23ч	
61	Т/Б на уроках гимнастики. Перекат в группировке назад.	1
62	Перекат назад в группировке. Кувырок вперёд.	1
63	Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги.	1
64	Кувырок вперёд.	1
65	Кувырок вперёд на результат-зачет.	1
66	Кувырок назад; упражнение «мост».	1

67	Кувырок назад, стойка на лопатках, упражнение «мост».	1
68	Акробатическое соединение.	1
69	2-3 кувырка вперед; упражнение «мост».	1
70	Висы.	1
71	Опорный прыжок.	1
72	Опорный прыжок.	1
73	Опорный прыжок.	1
74	Опорный прыжок-зачет.	1
75	Лазанье по канату.	1
76	Лазанье по канату.	1
77	Лазанье по канату; поднимание туловища из положения лежа.	1
78	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.- тестирование.	1
79	Перелезание через коня.	1
80	Упражнение на гибкость.	1
81	Упражнение на гибкость - тестирование.	1
	Лыжные гонки-23 часа	
82	ТБ на уроке лыжной подготовки; техника переноски и надевания лыж.	1
83	Скользкий шаг с палками.	1
84	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход.	1
85	Попеременный двухшажный ход.	1
86	Попеременный двухшажный ход.	1
87	Попеременный двухшажный ход.	1
88	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой».	1
89	Подъем «лесенкой».	1
90	Подъем «лесенкой».	1
91	Подъем «лесенкой» - зачет.	1
92	Торможение «плугом».	1

93	Торможение «плугом».	1
94	Торможение «плугом».	1
95	Поворот переступанием в движении.	1
96	Поворот переступанием в движении.	1
97	Подъем «елочкой»; с пуск со склона.	1
98	Подъем «елочкой»; с пуск со склона.	1
99	Подъем «елочкой»; с пуск со склона.	1
100	Подъем «елочкой» - зачет.	1
101	Пройти дистанцию - 1 км по учебному кругу.	1
102	Пройти дистанцию - 2 км.	1
	Итого	102ч