

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
МОУ СОШ №5 им.63-го  
Угличского пехотного полка  
Решение педагогического совета  
№ 7 от 7.06.16 года

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МОУ СОШ №5  
им.63-го Угличского пехотного полка  
Пятницына Н.Л.  
Приказ № 53/ 01-09 от 14.06. 2016г.



## Программа по учебному курсу физическая культура 1-4 класс

Учителя: Сатюкова Н.В. Афанасьева А.Н.

Углич 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Общая характеристика учебного предмета.* Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2014 год).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

класс	Предметные результаты		Метапредметные результаты:
	Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», уроков физкультуры, характеризовать назначение утренней гимнастики, физкультминуток подвижных игр для укрепления здоровья;</li> <li>- знать и выполнять способы безопасного поведения на уроках физической культуры в помещении и на улице;</li> <li>- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с их правилами;</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах (скользящий, ступающий шаг, спуски в основной стойках);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (ускорения 30-60м, кроссовую подготовку до 1000 метров, прыжки в длину с места, метания с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической культуре,</li> <li>-- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</li> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения</li> <li>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи;</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД</b>  <b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;</li> <li>– первоначальному умению выполнять учебные действия в устной и письменной речи, в уме.</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами;</li> <li>– в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;</li> <li>– осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД</b>  <b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>принимать участие в работе парами и</li> </ul>

	<p>места малого мяча, метания в цель);</p> <p>-- выполнять простейшие двигательные действия: лазания по гимнастической стенке, скамейке, ползание, перелезай, упражнения в равновесии;</p> <p>-- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>		<p>группами;</p> <p>– допускать существование различных точек зрения;</p> <p>– договариваться, приходить к общему решению;</p> <p>– использовать в общении правила вежливости.</p>
2.	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «Режим дня», уроков физкультуры, подвижных игр для укрепления здоровья;</p> <p>-знать и выполнять способы безопасного поведения на уроках физической культуры в помещении и на улице;</p> <p>-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с их правилами (с предметами и без);</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, кувырки);</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах( попеременнодвухшажный ход специальные и подводящие упражнения в изучению этого хода), ;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (ускорения до 60 м, кроссовая подготовка до 5 минут, прыжки в глубину с места, метания малого мяча с небольшого разбега 3-4 шага, метания в цель);</p> <p>- выполнять простейшие двигательные действия: лазания по гимнастической стенке, скамейке, ползание, перелезай, упражнения в равновесии;</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</p> <p>- держаться на воде и плавать;</p>	<p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <p><i>принимать другое мнение и позицию;</i></p> <p>– <i>формулировать собственное мнение и позицию;</i></p> <p>– <i>строить понятные для партнера высказывания;</i></p> <p>– <i>задавать вопросы;</i></p> <p>– <i>адекватно использовать средства устного общения для решения коммуникативных задач.</i></p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p><b>Обучающийся научится:</b></p> <p>– осуществлять поиск нужной информации в учебнике и учебных пособиях; понимать знаки, символы, модели, схемы, приведенные в учебнике и учебных пособиях;</p> <p>– понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;</p> <p>– анализировать изучаемые факты языка с выделением их отличительных признаков;</p> <p>– осуществлять синтез как составление целого из его частей;</p> <p>– проводить сравнение, сериацию и классификацию изученных фактов языка по заданным основаниям (критериям);</p> <p>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</p>

	<p>направленности;</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице;</p>		<p>– обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку). <u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p>
3	<p>-знать и выполнять способы безопасного поведения на уроках физической культуры, и организовывать места занятий( в помещении и на улице);</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования в помещении и на улице;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы ,</p> <p>- измерять показатели физического развития( рост, масса тела) и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения(кувырки вперед назад, стойки, перекаты, гимнастический мост);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег: – ускорения до 80 м, кроссовая подготовка до 1500 метров, выполнять различные виды челночного бега, прыжки с места, в высоту с прямого разбега «согнув ноги», метания в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность с 5-6 шагов разбега, метания медицинболлов,);</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах : скользящий шаг, попеременнодвухшажный ход в полной координации, спуски, подъемы;</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями о режиме дня, комплексов УГГ, комплексов общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития( рост, масса тела) и физической подготовленности</p> <p>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи;</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения</p> <p>- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>- держаться на воде и плавать, том числе спортивными способами.</p>	<p>– <i>принимать другое мнение и позицию;</i></p> <p>– <i>формулировать собственное мнение и позицию;</i></p> <p>– <i>строить понятные для партнера высказывания;</i></p> <p>– <i>задавать вопросы;</i></p> <p>– <i>адекватно использовать средства устного общения для решения коммуникативных задач.</i></p>

	<p>направленности;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, бревно);</p>		
4	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «Режим дня», характеризовать назначение утренней гимнастики, физкультминуток, уроков физкультуры, закаливания, подвижных игр для укрепления здоровья;</p> <p>- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>-знать и выполнять способы безопасного поведения на уроках физической культуры, и организовывать места занятий(в помещении и на улице);</p> <p>- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки( с предметами: мяч, палка, скакалка) и физкультминуток в соответствии с их правилами;</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования в помещении и на улице;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, здоровья, физической подготовленности.</p> <p>-вести тетрадь по физической культуре с записями о режиме дня, комплексов УГГ, комплексов общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития( рост, масса тела) и физической подготовленности</p> <p>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи;</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p> <p>-выполнять эстетически красиво</p>	

<p>приемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические упражнения(кувырки вперед, назад, из различных исходных положений, стойки на «лопатках», перекаты, гимнастический мост);</li> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения(бег – ускорения 60-100м, кроссовая подготовка до 1500 метров без учета времени, прыжки в высоту «согнув ноги», в длину с места, в глубину, метания метание малого мча с полного разбега на дальность, метания набивного мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цель, по движущейся цели), различные виды челночного бега;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах: спуски и подъемы, попеременно двухшажный ход в полной координации;</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</li> <li>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, бревно);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической культуре;</li> </ul>	<p>гимнастические и акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>- держаться на воде и плавать, том числе спортивными способами.</li> </ul>	
--	---	--

## СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Народные подвижные игры разных народов.*

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.



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

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

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## Тематическое планирование

### 1 класс

<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>
	Что такое физическая культура?	<b>1</b>
	Виды спорта, входящие в школьную программу.	<b>1</b>
	Кто как передвигается.	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>
1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	<b>в процессе урока</b>
2.	Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики	<b>3</b>
3.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	<b>В процессе урока</b>
4.	Организующие команды, строевые действия, строевые команды	<b>в процессе урока</b>
5.	Акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, акробатическая комбинация)	<b>7</b>
6.	Гимнастические упражнения прикладного характера (передвижения по гимнастической стенке)	<b>7</b>
7.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания	<b>6</b>
8.	Подвижные игры и игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости, координации движений.	<b>В процессе урока</b>
9.	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, координации движения, силы	<b>В процессе урока</b>
10.	Осанка. Что такое осанка?	<b>1</b>
<b>III</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>
1.	Бег и беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками, ускорением, с изменяющимся направлением движения)	<b>12</b>
2.	Прыжки и прыжковые упражнения (на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед, в длину и в высоту с места)	<b>6</b>
3.	Метания и броски (в цель, на дальность)	<b>5</b>
4.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	<b>В процессе урока</b>
5.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>В процессе урока</b>

6.	Правила поведения на уроке на улице и в зале. Спортивная форма. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	<b>1</b>
<b>IV</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
1.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	<b>5</b>
2.	Техника ступающего шага	<b>6</b>
3.	Техника скользящего шага	<b>6</b>
4.	Техника выполнения основной стойки при передвижении спуске на лыжах с пологих склонов	<b>4</b>
5.	Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения	<b>в процессе урока</b>
<b>V</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>27</b>
1.	Футбол(удар по неподвижному и катящемуся мячу)	<b>4</b>
2.	Баскетбол (передачи и ловля мяча)	<b>4</b>
3.	Подвижные игры	<b>18</b>
4.	Общездоровьеские упражнения для развития координации движения, выносливости, быстроты	<b>В процессе урока</b>
5.	Режим дня (личная гигиена, утренняя зарядка, физкультминутки)	<b>1</b>

## 2 класс

<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1.	Из истории физической культуры	<b>1</b>
2.	Как зародились Олимпийские игры	<b>1</b>
3.	Закаливание. Как закалять свой организм	<b>1</b>
4.	Физические качества человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация движений.	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>31</b>
1	Комплексы утренней зарядки без предмета	<b>1</b>
2.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	<b>в процессе урока</b>
3.	Организуемые команды и строевые команды	<b>2</b>
5.	Акробатические упражнения( повторение материалов 1 класса, стойка на лопатках, кувырок вперед, акробатическая комбинация)	<b>8</b>
6.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	<b>2</b>
7.	Гимнастические упражнения прикладного характера (передвижение по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз)	<b>3</b>
8.	Преодоление полосы препятствий (элементы лазанья, перелезания, переползания)	<b>3</b>

9.	Равновесие. Упражнения для развития равновесия.	<b>4</b>
10.	Подвижные игры и игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости, координации движений.	<b>5</b>
11.	Общездоровьеские упражнения для развития гибкости, координации движения, силы	<b>3</b>
<b>III</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>
1.	Беговые упражнения: бег с ускорением(20-30 метров, равномерный бег в режиме умеренной мощности, челночный бег 3x10)	<b>11</b>
2.	Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в длину с места)	<b>4</b>
3.	Броски большого мяча (1кг) на дальность	<b>1</b>
4.	Метания малого мяча на дальность	<b>3</b>
5.	Подвижные игры на материале легкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски, упражнения для развития выносливости и координации движения	<b>9</b>
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>в процессе урока</b>
<b>IV</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
1.	Скользкий шаг(повторение материала 1 класса)	<b>4</b>
2.	Попеременно двухшажный ход	<b>4</b>
3.	Передвижения в режиме умеренной интенсивности(500)	<b>4</b>
4.	Спуск в основной стойке	<b>4</b>
5.	Торможение «плугом»	<b>2</b>
6.	Подъем «лесенкой»	<b>2</b>
7.	Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения	<b>в процессе урока</b>
8.	Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде	<b>1</b>
9.	Общеразвивающие упражнения для развития координации движения, выносливости	<b>в процессе урока</b>
<b>V</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>
1.	Футбол (повторение материала 1 класса, остановка, ведение мяча)	<b>6</b>
2.	Баскетбол (повторение материала 1 класса, передвижения без мяча, ведение мяча)	<b>6</b>
3.	Волейбол( подбрасывание мяча, подача мяча)	<b>6</b>

### 3 класс

<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4 часа</b>
1.	Особенности физической культуры разных народов. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей	<b>1</b>
2.	Комплексы физических упражнений	<b>1</b>
3.	Физическая нагрузка	<b>1</b>
4.	Закаливание- обливание душ	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>28</b>
1.	Акробатические упражнения(кувырки вперед и назад, гимнастический мост, повторение материала 1-2 класса)	<b>8</b>
2.	Прыжки через скакалку	<b>2</b>
3.	Лазанье по канату в три приема	<b>3</b>
4.	Упражнения на гимнастическом бревне и низкой перекладине	<b>6</b>
5.	Преодоление полосы препятствий: лазанье, перелезание, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	<b>6</b>
6.	Подвижные игры и игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости, координации движений.	<b>3</b>
7.	Общезакаливающие упражнения для развития гибкости, координации движения, силы	<b>в процессе урока</b>
<b>III</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>29</b>
1.	Беговые упражнения: бег с максимальной скоростью 30 м с высокого старта, равномерный бег в режиме умеренной мощности, челночный бег 3x10	<b>10</b>
2.	Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги, прыжок в длину с места)	<b>7</b>
3.	Броски большого мяча (1кг) на дальность снизу 2 руками, из-за головы	<b>2</b>
4.	Метания малого мяча на дальность с места из-за головы	<b>2</b>
5.	Подвижные игры на материале легкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски, упражнения для развития выносливости и координации движения	<b>8</b>
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>в процессе урока</b>
<b>IV</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
1.	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов в 1-2 классе (попеременно двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом»)	<b>8</b>
2.	Техника спусков	<b>4</b>
3.	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	<b>2</b>
4.	Поворот переступанием	<b>3</b>

5.	Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения	<b>в процессе урока</b>
6.	Передвижения в режиме умеренной интенсивности (1000-1500)	<b>3</b>
7.	Общеразвивающие упражнения для развития координации движения, выносливости	<b>в процессе урока</b>
8.	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря, подбора одежды для занятий лыжной подготовки в зависимости от погодных условий	<b>1</b>
<b>V</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>
1.	Баскетбол (повторение материала изученных в 1-2 классе, ведение баскетбольного мяча в беге, по дуге, «змейкой», броски мяча в корзину, ловля и передача мяча от груди, подвижные игры на материале игры в баскетбол)	<b>6</b>
2.	История возникновения игры в баскетбол, правила соревнований	<b>1</b>
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития мышц ног, рук	<b>2</b>
4.	Волейбол (повторение материала 2 класса, подача мяча, прием и подача мяча, подвижные игры для на материале игры в волейбол)	<b>3</b>
5.	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук	<b>1</b>
6.	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	<b>1</b>
7.	Футбол (повторение материала 2 класса, удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, подвижные игры на материале игры в футбол)	<b>3</b>
8.	Общеразвивающие упражнения воздействующие на развитие физических качеств ловкости, быстроты, выносливости	<b>в процессе урока</b>
<b>VI</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
	Роль и значение умения плавать в жизни человека)	<b>1</b>
	Правила занятий в бассейне.	<b>1</b>
	Техника кроля на груди	<b>1</b>

#### 4 класс

<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<b>1</b>
2.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	<b>1</b>
3.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий	<b>1</b>
4.	Закаливание. Выполнение простейших закаливающих процедур	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>28</b>
1.	Акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост). Акробатическая комбинация	<b>12</b>

2.	Опорный прыжок (вскок-соскок прогнувшись)	4
3.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине (висы, перевороты, перемахи). Гимнастическая комбинация	4
4.	Общезаключительные упражнения для развития гибкости, координации движения, силы	4
5.	Контрольное упражнение: поднятие туловища	1
6.	Контрольное упражнение: сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1
7.	Контрольное упражнение: подтягивание в висе лежа согнувшись, в висе	1
8.	Контрольное упражнение: наклон вперед стоя на месте	1
<b>III</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>
1.	Бег и беговые упражнения (повторение материала 3 класса, техника низкого старта, финиширование)	6
2.	Прыжки и прыжковые упражнения (повторение материала 3 класса, техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»)	8
3.	Метания малого мяча на дальность с разбега из-за головы	6
4.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>в процессе урока</b>
5.	Контрольное упражнение : бег 30м, 60м (быстрота)	4
6.	Контрольное упражнение: бег на дистанцию 1000 метров (выносливость)	2
7.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места (сила)	2
<b>IV</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>
1.	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов в 2-3 классе (попеременно двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом», поворот «переступанием»)	10
2.	Спуск в низкой стойке	4
3.	Техника одновременно одношажного хода	5
4.	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	4
5.	Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения	<b>в процессе урока</b>
6.	Передвижения в режиме умеренной интенсивности (1000-1500)	<b>в процессе урока</b>
7.	Общеразвивающие упражнения для развития координации движения, выносливости	<b>в процессе урока</b>
8.	Контрольное упражнение: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 метров	1
<b>V</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>
1.	Баскетбол (повторение материала 2-3 класса, ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола)	6
2.	Футбол (повторение материала 2-3 класса, удары по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола)	3
3.	Волейбол (повторение материала 3 класса, подбрасывание мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на	3

	материале волейбола)	
4.	Общеразвивающие упражнения воздействующие на развитие физических качеств ловкости, быстроты, выносливости	<b>в процессе урока</b>
<b>VI</b>	<b>Плавание</b>	
1.	Техника плавания «кроль на спине»	<b>6</b>