

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕКАБАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛАИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Согласовано
Руководитель ШМО учителей
естественно-научного цикла


Протокол № 1 от 25.08.2022

Утверждено

Директор



Кореев П.В.

Введено в действие приказа
№ 43 от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

1-4 классы

начального общего образования

срок реализации 4 года

ПЛАНИРУЕМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

1 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Из истории физической культур. Как возникли физические упражнения

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

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).

Передвижения на лыжах скользящим шагом

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувытки.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

Подвижные 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.

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

Баскетбол: передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
- *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
- *Развитие силовых способностей:* перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.
- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.
- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

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). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

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

футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

Упражнения на низкой перекладине: висы.

Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

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

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 из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод, Пустое место, Воробы и вороны».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки».

Спортивных игры: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- *Развитие гибкости:* ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; 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 движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба

по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц

- рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
- *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* 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; ускорение из разных исходных положений.
- *Развитие выносливости* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.
- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.
- *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории физической культуры Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их

выполнении. *Плавание*: правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди». **Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.** Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. 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:** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоение игры в футбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* *Организуемые команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий 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 на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

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

«Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк во рву, Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».

Спортивных игры: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками; подвижные игры на материале футбола. История возникновения игры в футбол, правила игры.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; 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 движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- **Формирование осанки:** комплексы корригирующих упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- **Развитие координации движений:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

- **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.

- **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 бег на дистанцию 1000 м.

- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием;

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах.

Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение 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). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол, подвижные игры для освоения игры в волейбол.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организирующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Упражнения на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

Прыжковые упражнения: подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

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

«Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, к своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», «Попади в ворота».

Спортивных игры: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге,

квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- *Развитие гибкости:* «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 движений:* ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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 с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* 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 беговой бег; бег на дистанцию 1000 м.
- *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной

рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
- *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение.

Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и

движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Тэг-регби. Правила игры.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Тег-регби. Правила игры.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях

игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Большекабанская СОШ» Лаишевского района. Использование воспитательных возможностей организации урока на уровне начального общего образования предполагает:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках
- демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы;
- включение в урок игровых процедур;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

Возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Для эффективной реализации образовательной программы, в том числе для организации дистанционного обучения в МБОУ «Большекабанская СОШ» используется цифровой образовательный ресурс ЯКласс (<https://www.yaclass.ru/>)

1 класс (66 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	16 часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений. Режим дня и личная гигиена человека	1
3	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1
4	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1
5	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1
6	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1
8	Техника спринтерского бега	1

9	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1
10	Техника метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
11	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
12	Прыжки и их разновидности	1
13	Техника прыжка в длину с места	1
14	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1
15	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1
16	Прыжковые упражнения.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	16 часов
17	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
18	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1
19	Техника выполнения перекатов	1
20	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1
21	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1
22	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1
23	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1
24	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1
25	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием.	1
26	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелазание.	1
27	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения.	1
28	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1
29	Техника передвижения в стойке	1
30	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1
31	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1
32	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1
	Лыжная подготовка	9 часов
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
34	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1
35	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах	1
36	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1
37	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1
38	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1
39	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок, техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1
40	Техника торможения "плугом" на лыжах	1
41	Подвижные игры на лыжах.	1
	Спортивные игры	10 часов
42	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1

43	Техника прыжка через скакалку	1
44	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1
45	Броски и ловля мяча в парах	1
46	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1
47	Ведение мяча на месте и в движении	1
48	Подвижные игры с ведением мяча	1
49	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	1
50	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
51	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1
	Легкая атлетика	9 часов
52	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1
53	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение.	1
54	Специальные беговые упражнения	1
55	Повторение техники челночного бега	1
56	Челночный бег 3x10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
57	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
58	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	1
59	Метание малого мяча на дальность	1
60	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
	Спортивные игры	5 часов
61	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1
62	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	1
63	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1
64	Передачи мяча в парах, тройках.	1
65	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1
66	Подвижные игры с мячом	1
	итого	66часов

2 класс (68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	16 часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1
3	Виды физических упражнений. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.	1
4	Физическая культура человека. Закаливание, виды закаливания.	1
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Комплекс упражнений для развития быстроты.	1
6	Измерение уровня развития основных физических качеств. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	1
7	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.	1
8	Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта	1

9	Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1
10	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
11	Техника бега на короткие дистанции. Сдача норматива бега на 1000 м	1
12	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
13	Метание малого мяча на дальность.	1
14	Прыжки через скакалку разными способами.	1
15	Понятие выносливость. Упражнения для развития выносливости.	1
16	Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	14 часа
17	История возникновения гимнастики и акробатики. Строевые действия в колонне и шеренге.	1
18	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках	1
19	Акробатические упражнения	1
20	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1
21	Кувырок вперед в группировке	1
22	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
23	Понятие гибкость. Упражнения для развития гибкости, контрольные упражнения для проверки гибкости.	1
24	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
25	Физическое качество сила , упражнения для развития силы	1
26	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.	1
27	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание	1
28	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1
29	Связь развития физических качеств с укрепление мышц и улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития силы.	1
30	Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	1
	Лыжная подготовка	10 часов
31	Техника обучения передвижения попеременным двухшажным ходом	1
32	Спуск в основной стойке. Техника торможения плугом	1
33	Виды спусков и подъемов на лыжах	1
34	Техника подъема на склон «лесенкой» на лыжах	1
35	Техника подъема на склон «елочкой» на лыжах	1
36	Подвижные игра на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет»	1
37	Сдача норматива: прохождение дистанции 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
38	Развитие выносливости. Лыжные эстафеты	1
39	Подвижная игра «Самый быстрый лыжник»	1
40	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	6 часов
41	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении, в тройках	1
42	Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.	1
43	Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	1
44	Техника перемещений: приставным шагом, бегом, спиной вперед, боком.	1
45	Как возникли первые соревнования. Броски большого мяча на дальность из положения стоя, сидя.	1

46	Как зародились Олимпийские игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	10 часов
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	1
48	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля.	1
49	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения для развития координации, ловкости.	1
50	Упражнения на технику прямой подачи мяча способом снизу	1
51	История появления упражнений с мячом. Современные игры с использованием мячей.	1
52	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из разных положений	1
53	Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1
54	Подвижные игры для овладения игры в волейбол.	1
55	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости	1
56	Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.	1
	Легкая атлетика. Спортивные игры. Футбол.	12 часов
57	Контрольная работа. Спортивная игра футбол. Техника ударов, остановки мяча в парах, тройках.	1
58	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
59	Техника ведения мяча по прямой и дуге, остановки мяча.	1
60	Сдача норматива: бег на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
61	Челночный бег 3*10 м. Показатели уровня физической подготовленности, с записью в тетради по ФК.	1
62	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1
63	Метание мяча на дальность. Комплекс упражнений физкультминутки.	1
64	Метание мяча в цель. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
65	Бег на 500 м.	1
66	Подвижная игра с мячом	1
67	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
68	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1
	Итого	68 часа

3 класс (68 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	1 час
1	Вводный урок. Т/б. на уроках легкой атлетики	1
	Легкая атлетика	12 часов
2	Техника спринтерского бега. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
3	Техника выполнения старта. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1
4	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1
5	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1
6	Сдача норматива: бег 60м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
7	Упражнения на технику спринтерского бега	1
8	Легкоатлетические эстафеты. Техника ровного бега	1
9	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1

10	Техника метания малого мяча на дальность	1
11	ОРУ в парах. Правила закаливания и обливания.	1
12	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1
13	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1
	Спортивные игры. Футбол.	4 часа
14	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Подвижные игры с мячом.	1
15-16	Техника передачи мяча с ударом по воротам. Подвижные игры на освоение игры в футбол	2
17	Подвижные игры с прыжками	1
	Гимнастика с элементами акробатики	7 часов
18	Гимнастика с основами акробатики, упражнения на низкой перекладине, в висах.	1
19	Акробатические упражнения	1
20	Стойка на лопатках выпрямив ноги, кувырок вперед.	1
21	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.	1
22	Упоры, седы. упражнения в группировке, перекаты. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз.	1
23	Подтягивание в висе стоя и лежа. Акробатические комбинации	1
24	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	8 часов
25	Спортивные игры Баскетбол	1
26	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	1
27	Техника ловли мяча	1
28	Техника остановки двумя шагами, прыжком	1
29	Техника ведения мяча	1
30	Техника передвижения в стойке	1
31	Техника броска мяча в корзину от плеча	1
32	Техника выпрыгивания вверх на кольцо	1
	Лыжная подготовка	14 часов
33	Техника попеременного двухшажного хода	1
34	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода	1
35	Техника одновременного одношажного хода	1
36	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода	1
37	Техника поворота переступанием на месте. Тренировочная дистанция 500 м	1
38	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1
39	Техника спуска в основной и низкой стойке	1
40	Техника поворота переступанием стоя на месте, в движении	1
41	Развитие выносливости на материале лыжных гонок	1
42	Сдача норматива: дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
43	Основные способы подъема на лыжах	1
44	Техника подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	1
45	Тренировочная дистанция 800 м., Эстафеты на лыжах	1
46	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1
	Спортивные игры. Волейбол.	8 часов
47	Волейбол. Основные правила	1
48	История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.	1

49	Техника подачи мяча способом снизу, сбоку	1
50	Техника приема и передачи мяча снизу	1
51-52	Передача мяча снизу в парах	2
53	Упражнения на технику приема мяча снизу	1
54	Подвижные игры для освоения игры в волейбол	1
	Спортивные игры. Футбол.	4 часа
55	Футбол как спортивная игра. Основные правила	1
56	Техника удара по мячу, значение плавания в жизни человека.	1
57	Упражнения на освоение техники удара по мячу, Упражнения для всплытия и удержания тела на поверхности воды.	1
58	Техника ведения и остановки мяча	1
	Легкая атлетика.	10 часов
59	Контрольная работа. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку	1
60	Развитие быстроты.	1
61	Техника челночного бега.	1
62	Сдача норматива: бег 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
63	Старты из различных исходных упражнений	1
64	Сдача норматива: бег 30 м. Правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди»	1
65	Специальные беговые упражнения.	1
66	Комплекс упражнения на развитие координации движений	1
67	Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков	1
68	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
		68 часов

4класс (68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика	13 часов
1	Вводный урок. Т/б на уроках легкой атлетики	1
2	Способы регулирования физической нагрузки, связь физической культуры с трудовой военной деятельностью.	1
3	Правила предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики	1
4	Техника бега на короткие дистанции. Физическое качество - быстрота.	1
5	Техника челночного бега	1
6	Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
7	Беговые упражнения, комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1
8	Техника метания м. мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1
9	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств	1
11	Сдача норматива: бег на 60 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
12	физическое качество выносливость	1
13	Сдача норматива: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Спортивные игры. Футбол.	5 часов

14	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях	1
15	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1
16	Техника ударов по футбольному мячу	1
17	Техника удара, передачи футбольного мяча на месте и в движении	1
18	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	Знания о физической культуре.	1 час
19	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9 часов
20	Организуемые команды и приемы	1
21	Акробатические упражнения.	1
22	Сдача норматива: Челночный бег 3 по 10 м. Техника кувырка назад.	1
23	Упражнения для освоения техники кувырка назад	1
24	Сдача норматива: Подтягивание. Упражнения на низкой перекладине (висы, перевороты, перемахи).	1
25	Акробатические комбинации	1
26	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
27	Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	1
28	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	8 часов
29	Спортивные игры. Баскетбол.	1
30	Основные правила игры в баскетбол	1
31	Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	1
32	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.	1
33	Техника ведения мяча.	1
34	Техника броска мяча в корзину от плеча.	1
35	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1
36	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
	Лыжная подготовка	12 часов
37	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды дисциплин входящих в соревнования по лыжным гонкам	1
38	Развитие координации при занятиях на лыжах, чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.	1
39	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода.	1
40	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 2000 м.	1
41	Техника одновременного одношажного хода	1
42	Торможение плугом и полуплугом.	1
43	Техника спуска в низкой и основной стойке	1
44	Лыжные эстафеты	1
45	Сдача норматива: дистанция 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
46	Основные способы подъема на лыжах	1
47	Техника подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	1
48	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Спортивные игры. Волейбол.	11 часов
49	Спортивные игры. Волейбол	1
50-51	Основные правила игры в волейбол.	2
52	Техника подачи мяча способом снизу.	1

53	Техника приема и передачи мяча снизу	1
54	Техника верхней передачи мяча	1
55	Передача мяча снизу в парах. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
56	упражнения на технику приема мяча снизу	1
57-58	Подвижные игры с мячом	2
59	Упражнения на овладение техники приема и передачи снизу	1
	Легкая атлетика	9 часов
60	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1
61	Сдача норматива: бег 30м. Статические и динамические упражнения для развития силы.	1
62	Специальные упражнения бегуна, их значение.	1
63-64	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег	2
65	Сдача норматива: бег 1000 м. подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом " перешагивание"	1
67	Техника прыжка согнув ноги	1
68	Упражнения для освоения техники прыжка согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	ИТОГО	68 часов