

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»
(МАОУ СОШ № 17)**

Тюменская область, г.Тобольск 7А микрорайон, дом 6а, тел./факс 8 (3456) 39-48-66, E-mail: schkola17@mail.ru

Рассмотрено:

заседание методического
объединения учителей
протокол № 1 от 25.08.2016

СОГЛАСОВАНО:

протокол методического
совета от 26.08.2016 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
приказ МАОУ СОШ № 17
от 29.08.2016 г. № 97-О



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1-4 классов**

Составители программы:

Баширова Лилия Сергеевна, учитель начальных классов
Долгушина Наталья Александровна, первая квалификационная категория
Петухова Анастасия Андреевна, первая квалификационная категория
Созонова Светлана Дмитриевна, первая квалификационная категория
Сафонова Елена Юрьевна, учитель начальных классов
Шестакова Вера Алексеевна, высшая квалификационная категория

Тобольск

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

Личностными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами обучения физической культуре в начальной школе являются:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые

величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметными результатами обучения физической культуре в начальной школе являются:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

К концу обучения учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты;

- выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях:

- метать малый мяч с места на дальность;

- метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель;

- бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх:

- играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену;

- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

К концу обучения учащиеся получают возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие 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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с 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.

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

1 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
Легкая атлетика.		
Беговые упражнения		
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
Физкультурно – оздоровительная деятельность.		
2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
Беговые упражнения.		
3	Бег с высоким подниманием бедра.	1
4	Бег с ускорением.	1

5	Челночный бег.	1
	Прыжковые упражнения.	
6	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
	Метание	
7	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
	Броски	
8	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
	Легкая атлетика	
9	Подвижная игра «Кто быстрее»	1
10	Подвижная игра «Третий лишний»	1
	Футбол	
11	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
	Баскетбол	
13	Специальные передвижения без мяча.	1
14	Ведения мяча.	1
15	Ведения мяча.	1
16	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
17	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
18	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Волейбол.	
19	Подбрасывание мяча.	1
20	Подвижные игры разных народов.	1
21	Подвижные игры разных народов.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	
22	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	Организующие команды и приемы.	
23	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
	Акробатические упражнения.	
24	Упоры.	1
25	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения в группировке.	1
26	Стойка на лопатках.	1
	Акробатические комбинации.	
27	Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение.	1
	Упражнения на низкой перекладине	
28	Висы. Упражнение в висе стоя и лежа.	1
29	Упражнение в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
30	Вис на согнутых руках.	1
	Опорный прыжок.	
31	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1

Гимнастические упражнения прикладного характера.		
32	Составление режима дня. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Прыжки через скакалку.	1
33	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ на уроках физкультуры. Передвижение по гимнастической стенке.	1
34	Передвижение по гимнастической стенке.	1
Лыжные гонки.		
Передвижение на лыжах.		
35	Техника безопасности при занятиях лыжами. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
36	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1
37	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1
38	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	1
39	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Проехать через ворота».	1
40	Скользкий шаг с палками.	1
Повороты.		
41	Повороты переступанием.	1
42	Повороты переступанием вокруг пяток.	1
Спуски.		
43	Спуск под уклон.	1
44	Спуски с небольшого склона.	1
Подъемы.		
45	Подъем под уклон. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
46	Подъемы с небольшого склона.	1
47	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
48	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
Подвижные и спортивные игры:		
Броски.		
49	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Броски в цель в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
Футбол.		
50	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Ведение мяча.	1
51	Ведение мяча.	1
52	Подвижные игры на материале футбола.	1
Баскетбол.		
53	Специальные передвижения без мяча.	1
54	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
55	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
56	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
57	Броски мяча в корзину.	1
58	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
Легкая атлетика.		
Броски.		

59	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
Прыжковые упражнения.		
60	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
61	Прыжки в высоту.	1
62	Прыжки в длину.	1
Беговые упражнения.		
63	Бег высоким подниманием бедра.	1
64	Бег из разных исходных положений.	1
65	Челночный бег.	1
Метание.		
66	Метание мяча на дальность.	1

2 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
Легкая атлетика.		
Беговые упражнения		
		1
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижная игра «К своим флажкам».	
Физкультурно – оздоровительная деятельность.		
2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
Беговые упражнения.		
3	Бег с высоким подниманием бедра.	1
4	Бег с ускорением.	1
5	Челночный бег.	1
Прыжковые упражнения.		
6	Прыжки в длину.	1
Метание		
7	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
Броски		
8	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
Подвижные и спортивные игры:		
Легкая атлетика		
9	Подвижная игра «Кто быстрее»	1
10	Подвижная игра «Третий лишний»	1
Футбол		
11	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
12	Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1
Баскетбол		
13	Специальные передвижения без мяча.	1
14	Ведения мяча.	1

15	Ведения мяча.	1
16	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
17	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
18	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Волейбол.	
19	Подбрасывание мяча.	1
20	Подвижные игры разных народов.	1
21	Подвижные игры разных народов.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	
22	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	Организующие команды и приемы.	
23	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
	Акробатические упражнения.	
24	Упоры.	1
25	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения в группировке.	1
26	Стойка на лопатках.	1
	Акробатические комбинации.	
27	Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение.	1
	Упражнения на низкой перекладине	
28	Висы. Упражнение в висе стоя и лежа.	1
29	Упражнение в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
30	Вис на согнутых руках.	1
	Опорный прыжок.	
31	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
32	Составление режима дня. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Прыжки через скакалку.	1
33	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ на уроках физкультуры. Передвижение по гимнастической стенке.	1
34	Передвижение по гимнастической стенке.	1
	Лыжные гонки.	
	Передвижение на лыжах.	1
35	Техника безопасности при занятиях лыжами. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
36	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1
37	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1
38	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»	1
39	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Проехать через ворота».	1

40	Скользкий шаг с палками.	1
	Повороты.	
41	Повороты переступанием.	1
42	Повороты переступанием вокруг пяток.	1
	Спуски.	
43	Спуск под уклон.	1
44	Спуски с небольшого склона.	1
	Подъемы.	
45	Подъем под уклон. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
46	Подъемы с небольшого склона.	1
47	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
48	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
	Броски.	
49	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Броски в цель в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
	Футбол.	
50	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Ведение мяча.	1
51	Ведение мяча.	1
52	Подвижные игры на материале футбола.	1
53	Подвижные игры на материале футбола.	1
	Баскетбол.	
54	Специальные передвижения без мяча.	1
55	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
56	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
57	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
58	Броски мяча в корзину.	1
59	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Легкая атлетика.	
	Броски.	
60	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
	Прыжковые упражнения.	
61	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
62	Прыжки в высоту.	1
63	Прыжки в длину.	1
	Беговые упражнения.	
64	Бег высоким подниманием бедра.	1
65	Бег из разных исходных положений.	1
66	Челночный бег.	1
	Метание.	
67	Метание мяча на дальность.	1
68	Метание мяча на дальность.	1

2 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	Легкая атлетика.	

	Беговые упражнения	
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	
2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	Беговые упражнения.	
3	Бег с высоким подниманием бедра.	1
4	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками	
5	Бег с ускорением.	1
6	Челночный бег.	1
	Прыжковые упражнения.	
7	Прыжки в длину.	1
8	Прыжки в длину и высоту.	
	Метание	
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
	Броски	
11	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
12	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
	Легкая атлетика	
13	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
14	Подвижная игра «Кто быстрее»	1
15	Подвижная игра «Третий лишний»	1
	Футбол	
16	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
18	Подвижные игры на материале футбола.	1
19	Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	
	Баскетбол	
20	Специальные передвижения без мяча.	1
21	Ведения мяча.	1
22	Ведения мяча.	1
23	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
24	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
25	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
26	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Волейбол.	
27	Подбрасывание мяча.	1
28	Передача мяча.	1
29	Подвижные игры разных народов.	1
30	Подвижные игры разных народов.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	

31	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	Организуемые команды и приемы.	
32	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
33	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	
	Акробатические упражнения.	
34	Упоры.	1
35	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения в группировке.	1
36	Стойка на лопатках.	1
37	Стойка на лопатках.	1
	Акробатические комбинации.	
38	Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение.	1
39	Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение.	1
	Упражнения на низкой перекладине	
40	Висы. Упражнение в висе стоя и лежа.	1
41	Упражнение в висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног.	1
42	Вис на согнутых руках.	1
	Опорный прыжок.	
43	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
44	Составление режима дня. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Прыжки со скакалкой.	1
45	Прыжки со скакалкой.	1
46	Передвижение по гимнастической стенке.	1
47	Передвижение по гимнастической стенке.	1
	Лыжные гонки.	
	Передвижение на лыжах.	1
48	Техника безопасности при занятиях лыжами. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
49	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ на уроках физкультуры. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1
50	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1
51	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»	1
52	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Проехать через ворота».	1
53	Скользкий шаг с палками.	1
54	Скользкий шаг с палками.	1
55	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
56	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
	Повороты.	
57	Повороты переступанием.	1
58	Повороты переступанием вокруг пяток.	1

59	Повороты переступанием вокруг пяток.	1
	Спуски.	
60	Спуск под уклон.	1
61	Спуск под уклон.	1
62	Спуск под уклон.	1
63	Спуски с небольшого склона.	1
64.	Спуски с небольшого склона.	
	Подъемы.	
65	Подъем под уклон. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
66	Подъем под уклон. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
67	Подъемы с небольшого склона.	1
68	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
69	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
70	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
	Броски.	
71	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Броски в цель в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
72	Броски в цель в кольцо.	1
	Футбол.	
73	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Ведение мяча.	1
74	Ведение мяча.	1
75	Ведение мяча. Остановка мяча.	1
76	Ведение мяча. Остановка мяча.	1
77	Подвижные игры на материале футбола.	1
78	Подвижные игры на материале футбола.	1
	Баскетбол.	
79	Специальные передвижения без мяча.	1
80	Специальные передвижения без мяча.	1
81	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
82	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
83	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
84	Броски мяча в корзину.	1
85	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
86	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Легкая атлетика.	
	Броски.	
87	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
88	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
89	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: метание и броски.	1
90	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: метание и броски.	1
	Прыжковые упражнения.	
91	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
92	Прыжки в высоту.	1
93	Прыжки в длину.	1

94	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	1
	Беговые упражнения.	
95	Бег высоким подниманием бедра.	1
96	Бег из разных исходных положений.	1
97	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: выносливость и быстрота.	1
98	Челночный бег.	1
	Метание.	
99	Метание мяча на дальность.	1
100	Метание мяча на дальность.	1
101	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: метание и броски.	1
102	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: метание и броски.	1

3 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	Легкая атлетика.	
	Беговые упражнения	
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	Беговые упражнения.	
2	Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
3	Бег с изменением направления движения.	1
4	Бег с ускорением. Подвижная игра «Смена сторон».	1
5	Челночный бег.	1
	Прыжковые упражнения.	
6	Прыжки в длину. Подвижные игры «Прыжки по полоскам».	1
	Метание	
7	Метание малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
	Броски	
8	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
	Футбол	
9	Ведение мяча.	1
10	Остановка мяча.	1
11	Остановка мяча.	1
12	Подвижные игры на материале футбола. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
	Баскетбол	
13	Ведения мяча.	1
14	Ведения мяча.	1
15	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале	1

	баскетбола.	
16	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Волейбол.	
17	Подача мяча.	1
18	Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1
19	Подвижные игры разных народов.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	
20	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	Организуемые команды и приемы.	
21	Выполнение строевых команд.	1
	Акробатические упражнения.	
22	Седы. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
23	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок вперед и назад.	1
24	Гимнастический мост.	1
	Акробатические комбинации.	
25	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Комплексы дыхательных упражнений.	1
	Упражнения на низкой перекладине	
26	Висы. Упражнение в висе стоя и лежа.	1
27	Упражнение в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
28	Вис на согнутых руках. 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).	1
	Опорный прыжок.	
29	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
30	Составление режима дня. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Прыжки через скакалку.	1
31	Прыжки через скакалку.	1
32	Передвижение по гимнастической стенке.	1
33	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ на уроках физкультуры. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
	Лыжные гонки.	
	Передвижение на лыжах.	1
34	Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1
35	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
36	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
37	Попеременный двухшажный ход с палками.	1

38	Попеременный двухшажный ход.	1
39	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1
40	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
	Повороты.	
41	Повороты переступание в движении.	1
42	Повороты переступание в движении.	1
	Спуски.	
43	Спуск в низкой стойке.	1
44	Спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	1
	Подъемы.	
45	Подъем «лесенкой».	1
46	Подъем «елочкой». Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
	Торможение.	
47	Торможение плугом и упором.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
48	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
	Броски.	
49	Броски в цель в кольцо.	1
50	Броски в цель в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
51	Подвижная игра «Мяч среднему».	1
	Футбол.	
52	Ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
53	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
54	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
	Баскетбол.	
55	Специальные передвижения без мяча.	1
56	Ведения мяча.	1
57	Ведения мяча.	1
58	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
59	Броски мяча в корзину.	1
60	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
61	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Легкая атлетика.	
	Броски.	
62	Броски набивного мяча на дальность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
	Прыжковые упражнения.	
63	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
64	Прыжки в высоту.	1
	Беговые упражнения.	
65	С высоким подниманием бедра.	1
66	Бег из разных исходных положений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
67	Челночный бег. Подвижная игра «Ловишка поймай ленточку».	1
	Метание.	

68	Метание мяча на дальность.	1
----	----------------------------	---

4 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	Легкая атлетика.	
	Беговые упражнения	
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	Беговые упражнения.	
2	Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета».	1
3	Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета».	1
4	Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «Смена сторон».	1
5	Челночный бег.	1
	Прыжковые упражнения.	
6	Прыжки в длину. Подвижная игра «Удочка»	1
	Метание	
7	Метание малого мяча на дальность. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
	Броски	
8	Броски набивного мяча на дальность разными способами. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
	Футбол	
9	Ведение мяча. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
10	Подвижные игры на материале футбола.	1
11	Подвижные игры на материале футбола.	1
	Баскетбол	
12	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола	1
13	Ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1
14	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
15	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале футбола.	1
	Волейбол.	
16	Подвижные игры разных народов.	1
17	Прием и передача мяча.	1
18	Подвижные игры на материале волейбола.	1
19	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	
20	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1

	Организующие команды и приемы.	
21	Выполнение строевых команд.	1
	Акробатические упражнения.	
22	Седы. Гимнастика для глаз.	1
23	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок вперед и назад.	1
24	Гимнастический мост.	1
	Акробатические комбинации.	
25	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1
	Упражнения на низкой перекладине	
26	Висы. Упражнение в висе стоя и лежа.	1
27	Упражнение в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
28	Вис на согнутых руках. 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).	1
	Опорный прыжок.	
29	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
30	Составление режима дня. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Прыжки через скакалку.	1
31	Прыжки через скакалку.	1
32	Передвижение по гимнастической стенке.	1
33	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ на уроках физкультуры. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижная игра «Посадка картофеля». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
	Лыжные гонки.	
	Передвижение на лыжах.	
34	Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1
35	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
36	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
37	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
38	Попеременный двухшажный ход.	1
39	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1
40	Передвижение на лыжах на заданное расстояние.	1
	Повороты.	
41	Повороты переступанием в движении.	1
42	Повороты переступанием в движении.	1
	Спуски.	
43	Спуск в низкой и высокой стойке.	1
44	Спуск с пологих склонов.	1
	Подъемы.	
45	Подъем под уклон.	1

46	Подъемы с небольшого склона.	1
	Торможение.	
47	Торможение плугом и упором.	1
	Подвижные и спортивные игры:	
48	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
	Броски.	
49	Броски в цель в кольцо.	1
50	Броски в цель в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
51	Подвижная игра «Мяч среднему».	1
	Футбол.	
52	Ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
53	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
54	Подвижные игры на материале футбола.	
55	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	1
	Баскетбол.	
56	Специальные передвижения без мяча.	1
57	Ведения мяча.	1
58	Ведения мяча.	1
59	Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
60	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
61	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Легкая атлетика.	
	Броски.	
62	Броски набивного мяча на дальность разными способами	1
	Прыжковые упражнения.	
63	Прыжковые упражнения спрыгиванием и запрыгиванием.	1
64	Прыжки в высоту.	1
	Беговые упражнения.	
65	С высоким подниманием бедра.	1
66	Бег из разных исходных положений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
67	Челночный бег. Подвижная игра «Ловишка поймай ленточку».	1
	Метание.	
68	Метание мяча на дальность.	1