

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талицкая средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании
предметного МО
« 26 » 08 2019 г.
протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель дир. по УВР Директор школы
Е.А.Полубеженцева /Е.А.Полубеженцева/ *О.И.Самойлова* /О.И.Самойлова/
« 26 » 08 2019 г. Приказ №50 от
26.08.2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре**
(Название предмета или курса)

для **1-4** классов

Уровень изучения предмета: базовый
(Базовый, профильный)

ФИО составителя:
Кулдышев Иван Андреевич, учитель физической культуры и ОБЖ
(с указанием должности)

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится»**. Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу примерной программы учебного предмета и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения — предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы

целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При получении начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения:

- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТкомпетентности обучающихся»;
- программ по всем учебным предметам.

В данном разделе примерной основной образовательной программы приводятся планируемые результаты освоения всех обязательных учебных предметов при получении начального общего образования (за исключением родного языка, литературного чтения на родном языке и основ духовнонравственной культуры народов России).

Планируемые предметные результаты освоения родного языка и родной литературы разрабатываются в соответствии с содержанием и особенностями изучения этих курсов учебно-методическими объединениями (УМО) субъектов Российской Федерации.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Физкультурнооздоровительная 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.

Спортивнооздоровительная деятельность¹.

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. Пример: 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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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.

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 двухтрех 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.

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс				3 класс		4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) («+» – без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,9	10,8	11,2	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2
		д	10,2	11,3	11,7	9,7	10,7	11,2	9,3	10,3	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	110	160	140	115	165	155	120
		д	140	125	90	150	130	90	155	145	110
5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8

7	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
	Раздел I. Теория физической культуры		5 ч.	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.		1 ч.	
2.	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физической подготовкой.		1 ч.	

3.	Режим дня и личная гигиена человека.		1 ч.	
4.	Утренняя зарядка. Её необходимость и принципы построения.		1 ч.	
5.	Физкульт минутки. Их значение в жизни человека		1 ч.	
Практические занятия		94ч.		
Раздел II. Лёгкая атлетика		18 ч.		
1	Техника бега на 30 м с высокого старта.			1 ч.
2	Челночный бег 3x10 м (на время)			1 ч.
3	Техника метания мяча на дальность.			1 ч.
4	Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений.			2 ч.
5	Прыжки и их разновидности.			1 ч.
6	Броски малого мяча в горизонтальную цель.			1 ч.
7	Прыжок в длину с места.			1 ч.
8	Повторение техники прыжка с места.			3 ч.
9	Тестирование прыжка в длину с места.			1 ч.
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель.			1 ч.
11	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.			1 ч.
12	Тестирование бега на 30 м (на скорость).			1 ч.
13	Круговая тренировка.			1 ч.
14	Тестирование челночного бега 3 x 10 м			1 ч.
15	Метание мешочка на дальность.			1 ч.
Раздел III. Лыжная подготовка		15ч.		
1	Техника ступающего шага на лыжах без палок.			2 ч.
2	Организуемые команды "Лыжи на плечо!", "Лыжи к ноге!", "На лыжи			1 ч.

	становись!".			
3	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.			1 ч.
4	Техника скользящего шага на лыжах без палок.			2 ч.
5	Техника спуска в основной стойке на лыжах.			2 ч.
6	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.			1 ч.
7	Техника торможения падением на лыжах.			1 ч.
8	Техника ступающего шага с палками на лыжах.			1 ч.
9	Техника скользящего шага с палками на лыжах.			1 ч.
10	Техника торможения палками на лыжах.			1 ч.
11	Движение "змейкой" на лыжах с палками.			1 ч.
12	Контрольный урок по лыжной подготовке.			1 ч.
Раздел IV. Гимнастика с основами акробатики				42 ч.
1	Перекаты и группировка.			2 ч.
2	Усложнённые перекаты.			2 ч.
3	Кувырок вперёд.			2 ч.
4	Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие координации движений.			1 ч.
5	Гимнастика, её возникновение и значимость в жизни человека.			1 ч.
6	Стойка на лопатках. "Мост".			2 ч.
7	Тестирование наклона вперёд из положения стоя			2 ч.
8	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.			2 ч.
9	Лазанье по гимнастической стенке.			3 ч.
10	Строевые упражнения.			1 ч.
11	Техника выполнения перекатов.			1 ч.
12	Упражнения на гимнастических кольцах.			1 ч.
13	Кувырок вперёд.			1 ч.
14	Упражнения на гимнастических кольцах.			1 ч.
15	Гимнастические упражнения - стойка на лопатках и "мост".			1 ч.

16	Вис согнувшись и разогнувшись на гимнастических кольцах.			1 ч.
17	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.			1 ч.
18	Преодоление полосы препятствий.			1 ч.
19	Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах.			2 ч.
20	Преодоление полосы препятствий			1 ч.
21	Лазанье по канату.			1 ч.
21	Упражнения со скакалками.			1 ч.
22	Прыжки в скакалку.			3 ч.
23	Стойка на голове.			1 ч.
24	Упражнение на выносливость "вис" (на время)			1 ч.
25	Повторение акробатических элементов.			2 ч.
26	Упражнения на удержание равновесия предметов.			1 ч.
27	Упражнения на уравнивание предметов			1 ч.
28	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.			1 ч.
Раздел V. Подвижные игры			19 ч.	
1	Русские народные подвижные игры.			1 ч.
2	Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение.			1 ч.
3	Подвижные игры.			3 ч.
4	Подвижная игра "Ловишка с мешочком на голове"			1 ч.
5	Подвижная игра "Ловля обезьян"			1 ч.
6	Основы правил игры в футбол.			1 ч.
7	Игровые упражнения.			1 ч.
8	Подвижная игра "День и ночь".			1 ч.

9	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.			1 ч.
10	Броски и ловля мяча в парах.			1 ч.
11	Разновидности броска мяча одной рукой.			1 ч.
12	Ведение мяча на месте и в движении.			1 ч.
13	Броски мяча в кольцо способом "снизу".			1 ч.
14	Броски мяча в кольцо способом "сверху".			1 ч.
	Подвижная игра с мячом "Охотники и утки"			1 ч.
15	Баскетбольные упражнения.			1 ч.
16	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча.			1 ч.
17	Знакомство с эстафетами.			1 ч.
ИТОГО:		99 часа	9 часа	90 часа

2 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Раздел I. Теория физической культуры			4 ч.	
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры		1 ч.	
2.	Первые спортивные соревнования		1 ч.	
3.	История появления мяча		1 ч.	
4.	История зарождения древних Олимпийских игр		1 ч.	

Практические занятия		98ч.		
Раздел II. Лёгкая атлетика		30 ч.		
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			2 ч.
2	Техника челночного бега с высокого старта			1 ч.
3	Метание мешочка на дальность			1 ч.
4	Беговые упражнения из различных исходных положений			1 ч.
5	Измерение уровня развития основных физических качеств			1 ч.
6	Тестирование прыжка в длину с места			1 ч.
7	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов			1 ч.
8	Упражнения со скакалками			1 ч.
9	Прыжки в скакалку			3 ч.
10	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя			1 ч.
11	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя			1 ч.
12	Прыжок в высоту с прямого разбега			1 ч.
13	Прыжок в высоту спиной вперед			1 ч.
14	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости			1 ч.
15	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.)			1 ч.
16	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель			1 ч.
17	Тестирование прыжка в длину с места			1 ч.
18	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге			1 ч.
19	Круговая тренировка			4 ч.
20	Тестирование челночного бега 3x10 м			1 ч.
21	Тестирование метания мешочка на дальность			1 ч.
22	Тестирование бега на 1000 м			1 ч.
Раздел III. Лыжная подготовка		10ч.		
1	Передвижение на лыжах ступающим шагом			1 ч.

2	Передвижение на лыжах скользящим шагом			1 ч.
3	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом			2 ч.
4	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом			2 ч.
5	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом			1 ч.
6	Подъём на склон " лесенкой" на лыжах			1 ч.
7	Подъём на склон " ёлочкой" на лыжах			1 ч.
8	Торможение " плугом" на лыжах			1 ч.
9	Движение на лыжах с палками " змейкой"			1 ч.
10	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время			1 ч.
Раздел IV. Гимнастика с основами акробатики				45 ч.
1	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперёд.			1 ч.
2	Кувырок вперёд			1 ч.
3	Усложнённые кувырки вперёд			1 ч.
4	Игровые упражнения с кувырками			1 ч.
5	Кувырок назад			2 ч.
6	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с			2 ч.
7	Тестирование наклона вперёд из положения стоя			2 ч.
9	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись			2 ч.
10	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель			1 ч.
11	Стойка на лопатках. " Мост".			2 ч.
12	Тестирование виса и проверка волевых качеств			1 ч.
13	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег " змейкой", противходом			1 ч.
14	Лазанье по гимнастической стенке			3 ч.
15	Кувырок вперёд в группировке			1 ч.
16	Кувырок в группировке с трёх шагов			1 ч.
17	Упражнения на развитие гибкости: " мост", стойка на лопатках			1 ч.
18	Упражнения на кольцах			2 ч.
19	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках			1 ч.
20	Кувырок назад в группировке			1 ч.

21	Вис на согнутых руках на низкой перекладине			1 ч.
22	Вис, согнувшись и вис прогнувшись на кольцах			1 ч.
23	Висы, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах			1 ч.
24	Разновидности висов			1 ч.
25	Перевороты вперёд и назад на гимнастических кольцах			2 ч.
26	Упражнения на кольцах			1 ч.
27	Вращение обруча			1 ч.
28	Лазанье по канату			2 ч.
29	Стойка на голове			2 ч.
30	Повторение акробатических элементов			2 ч.
31	Упражнения на уравнивание предметов			1 ч.
32	Тестирование виса на время			1 ч.
33	Упражнения на уравнивание предметов			1 ч.
Раздел V. Подвижные игры				16 ч.
1	Подвижная игра " Мышеловка"			1 ч.
2	Подвижная игра " Бегуны и прыгуны"			1 ч.
3	Подвижная игра " Осада города"			1 ч.
4	Подвижные игры			2 ч.
5	Подвижная игра " Кружева с мешочком на голове"			1 ч.
6	Подвижная игра " Медведи и пчёлы"			1 ч.
7	Игровые упражнения			1 ч.
8	Подвижная игра " Ловля обезьян"			1 ч.
9	Подвижная игра на лыжах " Прокатись через ворота"			1 ч.
10	Подвижная игра на лыжах " Подними предмет"			1 ч.
11	Подвижная игра с мячом			1 ч.
12	Владение мячом на месте и в движении			1 ч.
13	Выполнение упражнений с мячами в парах			1 ч.
14	Спортивная игра футбол			1 ч.
15	Подвижные и спортивные игры			
ИТОГО:		102 часа	4 часа	98 часа

--	--	--	--

3 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Раздел I. Теория физической культуры		4 ч.		
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры		1 ч.	
2.	Правила и особенности игры в футбол		1 ч.	
3.	Развитие физической культуры у народов Древней Руси		1 ч.	
4.	Правила игры волейбол		1 ч.	
Практические занятия		98ч.		
Раздел II. Лёгкая атлетика		27 ч.		
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			2 ч.
2	Тестирование челночного бега 3 x 10 с высокого старта			2 ч.
3	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений			1 ч.
4	Тестирование метания мешочка на дальность			2 ч.
5	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение "змейкой", "противоходом".			1 ч.

6	Прыжок в длину с прямого разбега			2 ч.
7	Тестирование прыжка в длину с места			2 ч.
8	Разновидности физических упражнений: общеразвивающих (ОРУ), подводящие и соревновательные			
9	Прыжки со скакалкой и в скакалку			2 ч.
10	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги			1 ч.
11	Прыжки в скакалку			2 ч.
12	Прыжки в скакалку в тройках			1 ч.
13	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места			1 ч.
14	Тестирование наклона в перед из положения и подтягивания на низкой перекладине			1 ч.
15	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд			1 ч.
16	Круговая тренировка			5 ч.
17	Строевые упражнения			2 ч.
18	Бег 1000 метров на время			1 ч.
Раздел III. Лыжная подготовка				12 ч.
1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			1 ч.
2	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом			1 ч.
3	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками			2 ч.
4	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками			2 ч.
5	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах			1 ч.
6	Подъемы и спуски на лыжах с палками			1 ч.
7	Техника торможения и поворотов на лыжах			1 ч.
8	Упражнения со скакалками			1 ч.
9	Спуск со склона "змейкой" на лыжах с палками			1 ч.
10	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время			1 ч.
Раздел IV. Гимнастика с основами акробатики				40 ч.
1	Перекуты, кувырок вперед.			1 ч.
2	Усложненные кувырки вперед			1 ч.

3	Игровые упражнения с кувырками			1 ч.
4	Кувырок назад			3 ч.
5	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с			1 ч.
6	Тестирование наклона вперёд из положения стоя			1 ч.
7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись			
8	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель			1 ч.
9	Акробатические элементы			1 ч.
10	Тестирование виса и проверка волевых качеств			1 ч.
11	Стойка на лопатках. " Мост".			1 ч.
12	Акробатические элементы			1 ч.
13	Лазанье по гимнастической стенке			2 ч.
14	Строевые упражнения			1 ч.
15	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре			1 ч.
16	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега			1 ч.
17	Упражнения на кольцах			1 ч.
18	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейки			1 ч.
19	Вис прогнувшись на кольцах			1 ч.
20	Лазанье по канату в три приема			1 ч.
21	Переворот вперед и назад на кольцах			2 ч.
22	Выкрут на кольцах			1 ч.
23	Махи на кольцах			2 ч.
24	Вращение обруча			2 ч.
25	Лазанье по канату в три приема			1 ч.
26	Лазание по канату в два приема			1 ч.
27	Стойка на голове			1 ч.
28	Стойка на руках			1 ч.
29	Стойка на голове и руках			1 ч.
30	Повторение акробатических элементов			2 ч.
31	Упражнения на уравнивание предметов			1 ч.
32	Тестирование виса на время			2 ч.

Раздел V. Подвижные игры		16 ч.		
1	Элементы футбола в подвижных играх			1 ч.
2	Подвижная игра с мячом "Перестрелка"			1 ч.
3	Подвижные игра "Подвижная цель"			1 ч.
4	Подвижная игра "Горячая линия"			1 ч.
5	Подвижная игра с лазанием "Белки в лесу"			1 ч.
6	Подвижные игры			1 ч.
7	Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками			1 ч.
8	Подвижная игра на лыжах "Прокатись через ворота"			1 ч.
9	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"			1 ч.
10	Игровое упражнение "Поплавок"			1 ч.
11	Игровое упражнение "Медуза"			1 ч.
12	Игровое упражнение "Звезда"			1 ч.
13	Игровое упражнение "Стрела"			1 ч.
14	Подвижная игра "Пионербол" (усложненный вариант)			1 ч.
15	Ведение мяча "змейкой" правой и левой рукой			1 ч.
16	Эстафета с передачей эстафетной палочки			1 ч.
ИТОГО:		102 часа	13 часа	89 часа

4 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Раздел I. Теория физической культуры		6 ч.		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, правила соревнований, нормы		1 ч.	

	этического общения			
2.	Основы туристической подготовки		1 ч.	
3.	Способы закаливания, самомассаж		1 ч.	
4.	Влияние физической культуры на здоровье человека		1 ч.	
5.	Здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек		1 ч.	
6.	Адаптивная физическая культура		1 ч.	
Практические занятия		96ч.		
Раздел II. Лёгкая атлетика		16 ч.		
1	Бег 1000 м; бег 30 м; прыжок в длину с места; подтягивание(м); подъем туловища лежа за 30с(д)			2 ч.
2	Спринтерский бег			1 ч.
3	Бег на выносливость			3 ч.
4	Кроссовый бег			3 ч.
5	Эстафеты			2 ч.
6	Прыжок в длину с разбега и с места			2 ч.
7	Прыжок в высоту с разбега			1 ч.
8	Метание теннисного мяча на дальность			2 ч.
Раздел III. Лыжная подготовка		24 ч.		
1	Попеременный двухшажный ход			4 ч.
2	Одновременный бесшажный ход			4 ч.
3	Поворот переступанием			1 ч.
4	Одновременный двухшажный ход			1 ч.
5	Подъем «полуёлочкой»			1 ч.
6	Коньковый ход			3 ч.
7	Торможение «плугом»			4 ч.

8	Одновременный одношажный ход			4 ч.
9	Подготовка лыжного инвентаря			1 ч.
10	Прохождение дистанции 3 км			1 ч.
Раздел IV. Гимнастика с основами акробатики		13 ч.		
1	Виды перестроения. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги			1 ч.
2	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств			1 ч.
3	Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание. Поднимание прямых ног в висе			1 ч.
4	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись			2 ч.
5	Кувырок вперед и назад			2 ч.
6	Стойка на лопатках			1 ч.
7	Упражнения на координацию			1 ч.
8	Эстафеты и игры			1 ч.
9	Лазание по канату, гимнастической лестнице			2 ч.
10	Подтягивание, упражнения в висах и упорах			1 ч.
Раздел V. Спортивные игры		43 ч.		
1	Футбол:	10 ч.		
	Ведение, остановка и передача мяча			2 ч.
	Удары по мячу			2 ч.
	Ведение, остановка и передача мяча			1 ч.
	Тактика свободного нападения			1 ч.
	Тактика защитных действий			1 ч.
	Игровые задания			3 ч.
2	Баскетбол:	11 ч.		
	Стойки игрока и передвижение в них			1 ч.
	Ловля и передача мяча			1 ч.
	Ведение мяча			2 ч.
	Ведение мяча тремя способами			1 ч.

	Игровое задание			3 ч.
	Тактика нападения			1 ч.
	Тактика защиты			1 ч.
	Игра по упрощенным правилам			1 ч.
3	Волейбол:	22 ч.		
	Стойки и передвижение в них			1 ч.
	Передача мяча сверху двумя руками			2 ч.
	Передача мяча снизу двумя руками			2 ч.
	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки			2 ч.
	Верхняя прямая подача с 3-6 метров от сетки			2 ч.
	Прямой нападающий удар			2 ч.
	Тактические командные действия			1 ч.
	Игровое задание			5 ч.
	Игра по упрощенным правилам			5 ч.
ИТОГО:		102 часа	6 часа	96 часа