

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»  
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Протокол № \_\_4\_\_ от 10.06.21г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«05» августа 21г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_/Вишнякова Г.Д./  
Приказ №116 от 10.08.21г.

**Рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
1-4 классов**

Разработана: Томилиной Е.А.,  
Котовым В.А., учителем физической  
культуры первой квалификационной  
категории. Малыгиным В.А.,  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории,

2021-2022 учебный год

## **Планируемые результаты изучения и освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

### **регулятивные**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### **познавательные**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

### **коммуникативные**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Предметные результаты**

Выпускник научится:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### **1 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Ученик научится:

*Гимнастика с элементами акробатики:* строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся «шагом марш», «бегом марш»; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; лазать и перелезать по гимнастической стенке;

*Легкая атлетика:* пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10

*Лыжная подготовка;* переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг

*Подвижные игры;* играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь».

Ученик получит возможность научиться:

*Гимнастика с элементами акробатики:* выполнять повороты направо, налево, кругом; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

*Легкая атлетика:* технике высокого старта; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет.

*Лыжная подготовка.* повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой», спуск под уклон.

*Подвижные игры;* выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

Ученик научится:

*Гимнастика с элементами акробатики:* строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа

согнувшись, выполнять вис на время, выполнять вис, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами

*Легкая атлетика:* пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, прыжок в длину с места, преодолевать полосу препятствий, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

*Лыжная подготовка:* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой»,

*Подвижные игры:* играть: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы».

Ученик получит возможность научиться:

*Гимнастика с элементами акробатики:* кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, лазать по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хобах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой.

*Легкая атлетика:* технике высокого старта, метание на дальность, на точность, прыжок в длину с разбега, метать гимнастическую палку ногами.

*Лыжная подготовка:* спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

*Подвижные игры:* выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Ученик научится:

*Гимнастика с элементами акробатики:* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать

временные отрезки, выполнять перекаты, лазать и перелезть по гимнастической стенке, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

*Легкая атлетика:* пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м, прыгать в длину с места, проходить полосу препятствий

*Лыжная подготовка:* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой».

*Подвижные игры:* ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»,

Ученик получит возможность научиться:

*Гимнастика с элементами акробатики:* кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика:* технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, прыгать с разбега, прыгать на мячах-хобах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность.

*Лыжная подготовка:* попеременным и одновременным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры:* играть в спортивные игры футбол, пионербол.

#### 4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

по организационно-методическим требованиям, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, по истории появления мяча и футболе, о пользе зарядки и физкультминутках.

Ученик научится:

*Гимнастика с элементами акробатики:* выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке,

*Легкая атлетика:* пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места, пробегать дистанцию 1000 м. проходить полосу препятствий.

*Лыжная подготовка:* передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом,

*Подвижные игры:* ведение мяча, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фи-

гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами»

Ученик получит возможность научиться:

*Гимнастика с элементами акробатики:* кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорному прыжку, лазанью по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, подтягиваться, отжиматься.

*Легкая атлетика:* прыгать с разбега, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, передавать эстафетную палочку.

*Лыжная подготовка:* выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

*Подвижные игры:* бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивные игры футбол, пионербол.

### Содержание учебного предмета

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и

				солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
<b>Физическое совершенствование</b>				
Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой</p>			

	перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)		
	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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»</p>
Легкая атлетика	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>		



	<p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>		
	<p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
		<p><b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>	
			<p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Низкий старт.</b></p> <p><b>Стартовое ускорение.</b></p> <p><b>Финиширование.</b></p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>		
		<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>	
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>	
Подвижные игры	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и</p>		

	<p>летающего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу</p>

			<p>двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

## Тематическое планирование

### 1класс

№ по порядку	тема	кол-во часов
1,2,3	Т.Б на уроках. Что такое физическая культура. Шеренга, колонна. Основные положения рук, ног.	3
4,5,6	Передвижение в колонне. Игра слушай команду	3
7,8,9	Основные виды движения(прыжки с продвижением вперед). Подбрасывание мяча и броски друг другу.	3
10,11,12	Всевозможные виды ходьбы и бега. Бег 30м.	3
13.14,15	Броски и ловля мяча. Прыжок в длину с места.	3
16,17,18	Метание мяча. Бег в медленном темпе. Игра «Мы веселые	3

	ребята».	
19,20,21	Ходьба с изменением направления. Упражнения в равновесии.	3
22,23	Бег в медленном темпе. Прыжок с места через предметы.	2
24,25,26	Перестроение в колонну по два. Спрыгивание с высоты. Игра.	3
26,27,28,29	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	4
30,31	Упражнения со скакалкой. Броски и ловля мяча. Игра «Удочка».	2
32	Прыжки через качающуюся скакалку.	1
33	Метание мяча на дальность	1
34	Метание мяча .Бег и равновесие	
35	Ходьба с изменением направления. Лазание на гимнастическую стенку.	1
36,37,38	Переноска лыж. Ступающий шаг.	3
39,40,41	Передвижение приставным шагом вправо, лево. Скользящий шаг.	3
42,43,44	Повороты на месте переступанием. Движение рук во время скольжения.	3
45,46	Скользящий шаг. Спуск со склона в низкой стойке.	2
	Скользящий шаг. Спуск со склона в низкой стойке	
47,48,49	Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой».	3
50,51	Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой».	2
52	Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой»	1
53	Ознакомить с зимними играми на улице.	1
54,55	Спуск со склона и подъем. Игры.	2
	Спуск со склона и подъем. Игры.	
56,57,58	Прохождение учебной дистанции. Катание с горы.	3
59	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1
60,61	Ходьба по скамейке с ударами мяча об пол	2
62,63	Упражнения в равновесии и прыжках.	2

64	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1
65,66,67	Ползание на четвереньках одноименным и разноименным способом. Передача мяча в парах.	3
69,70	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на скакалке.	2
71	Броски мяча в парах. Прыжки на скакалке.	1
72	О.Р.У. с обручем. Прыжки через обруч.	1
73,74	О.Р.У. со скакалкой .Прыжки на скакалке.	2
75,76,77	Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке.	3
78,79	Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке.	2
80,81,82	Броски мяча в парах. Прыжок с места.	3
83,84	Броски и ловля мяча. Прыжки через скакалку.	2
85	Броски и ловля мяча. Прыжки через скакалку.	1
86	Прыжок в длину с места. Метание в цель	1
87,88,89	Броски и ловля мяча, ведение мяча.. Прыжки через скакалку.	3
90,91	Преодоление полосы препятствий.	2
92.93.94	Бег в медленном темпе. Прыжки через скакалку.	3
95,96,97	Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	3
98.99	Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе.	2
	Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе.	
100	Бег 30м. Метание мяча.	1
101	Бег 30м. Преодоление полосы препятствий	1
102	Метание мяча. Эстафеты.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 2 класс

№ по порядку	тема	кол-во часов
1,2,3	Т.Б на уроках. Что такое физическая культура. Шеренга, колонна. Основные положения рук, ног.	3

4,5,6	Передвижение в колонне. Игра слушай команду	3
7,8,9	Основные виды движения(прыжки с продвижением вперед). Подбрасывание мяча и броски друг другу.	3
10,11,12	Всевозможные виды ходьбы и бега. Бег 30м.	3
13.14,15	Броски и ловля мяча. Прыжок в длину с места.	3
16,17,18	Метание мяча. Бег в медленном темпе. Игра «Мы веселые ребята».	3
19,20,21	Ходьба с изменением направления. Упражнения в равновесии.	3
22,23	Бег в медленном темпе. Прыжок с места через предметы.	2
24,25,26	Перестроение в колонну по два. Спрыгивание с высоты. Игра.	3
26,27,28,29	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	4
30,31	Упражнения со скакалкой. Броски и ловля мяча. Игра «Удочка».	2
32	Прыжки через качающуюся скакалку.	1
33	Метание мяча на дальность	1
34	Метание мяча .Бег и равновесие	
35	Ходьба с изменением направления. Лазание на гимнастическую стенку.	1
36,37,38	Переноска лыж. Ступающий шаг.	3
39,40,41	Передвижение приставным шагом вправо, лево. Скользящий шаг.	3
42,43,44	Повороты на месте переступанием. Движение рук во время скольжения.	3
45,46	Скользящий шаг. Спуск со склона в низкой стойке.	2
	Скользящий шаг. Спуск со склона в низкой стойке	
47,48,49	Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой».	3
50,51	Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой».	2
52	Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой»	1
53	Ознакомить с зимними играми на улице.	1
54,55	Спуск со склона и подъем. Игры.	2

	Спуск со склона и подъем. Игры.	
56,57,58	Прохождение учебной дистанции. Катание с горы.	3
59	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1
60,61	Ходьба по скамейке с ударами мяча об пол	2
62,63	Упражнения в равновесии и прыжках.	2
64	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1
65,66,67	Ползание на четвереньках одноименным и разноименным способом. Передача мяча в парах.	3
69,70	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на скакалке.	2
71	Броски мяча в парах. Прыжки на скакалке.	1
72	О.Р.У. с обручем. Прыжки через обруч.	1
73,74	О.Р.У. со скакалкой .Прыжки на скакалке.	2
75,76,77	Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке.	3
78,79	Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке.	2
80,81,82	Броски мяча в парах. Прыжок с места.	3
83,84	Броски и ловля мяча. Прыжки через скакалку.	2
85	Броски и ловля мяча. Прыжки через скакалку.	1
86	Прыжок в длину с места. Метание в цель	1
87,88,89	Броски и ловля мяча, ведение мяча.. Прыжки через скакалку.	3
90,91	Преодоление полосы препятствий.	2
92.93.94	Бег в медленном темпе. Прыжки через скакалку.	3
95,96,97	Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	3
98.99	Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе.	2
	Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе.	
100	Бег 30м. Метание мяча.	1
101	Бег 30м. Преодоление полосы препятствий	1
102	Метание мяча. Эстафеты.	1

<b>Итого</b>	<b>102</b>
--------------	------------

### 3 класс

№ по порядку	тема	кол-во часов
1	Т.б. на уроках. Шеренга, колонна. Бег на короткие дистанции.	1
2	Движение в колонне. Бег на короткие дистанции.	1
3	Построение в шеренгу, колонну. Бег 30м.	1
4,5	Перестроение в две колонны. Прыжки	2
6	Бег 30м.Пресс	1
7,8	Бег в равномерном темпе. Метание.	2
9,10,11	Метание мяча на дальность.	3
12,13,14,15	Метание в цель. Препятствия. Упражнения в равновесии	4
16,17	Преодоление полосы препятствий. Игра	2
18	Круговая эстафета.	1
19	Встречная эстафета	1
20,21,22,23,24,25,26	Броски и ловля большого мяча, ведение. Прыжок с места.	6
27	Перекаты на спине. Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок.	
28	Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок.	
29,30,31,32	Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе	4
	Акробатика. Отжимание. Танцевальный шаг.	
33,34	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч.	2
	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч.	
35,36	Т.б. на уроках. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	2
37	Ступающий шаг. Приставной шаг.	1
38,39,40	Передвижение ступающим шагом.	3
41,42,43	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	3
44,45,46	Спуски в различных стойках. Подъем на склон.	3
47,48	Прохождение дистанции, работа рук.	2
49,50,51	Прохождение дистанции. Подъем. Спуски с горы.	3
52	Катание с горы, подъем. Игры.	1
53,54	Броски и ловля мяча Акробатика.	2
55,56	Броски мяча, ведение мяча в футболе. Акробатика.	2
57,58	Броски и ловля мяча. Скакалка.	2
59,60	Броски и ловля мяча. Прыжки через обруч.	2
61,62,63	Броски и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку.	3
64,65,66,67	Броски и ловля мяча. Преодоление полосы препятствий.	4
68,69	Подтягивание на скамейке. Преодоление препятствий.	2
70,71	Акробатика. Подтягивание. Скакалка.	2
72,73	Строевая подготовка. Акробатика. Танцы.	2
74	Стойка на лопатках. Отжимание.	1
75,76	Стойка на лопатках. Подтягивание.	2
77,78	Равновесие на гимнастическом бревне. Скакалка.	2
79,80	Скакалка. Эстафеты.	2
81	Бег на короткие дистанции.	1
82	Движение в колонне. Бег на короткие дистанции.	1
81	Построение в шеренгу, колонну. Бег 30м.	1
83,84	Перестроение в две колонны. Прыжки	2



85	Бег 30м.Пресс	1
86,87	Бег в равномерном темпе. Метание.	2
88,89,90	Метание мяча на дальность.	3
91,92	Метание в цель. Препятствия.	2
93	Метание в цель. Упражнения в равновесии	1
94,95	Преодоление полосы препятствий. Игра	2
96,97	Круговая эстафета.	2
98,99	Встречная эстафета	2
100, 101,102	Преодоление полосы препятствий. Игра	3
<b>Итого</b>		<b>102</b>

#### 4 класс

№ по порядку	тема	кол-во часов
1	Т.б. на уроках. Шеренга, колонна. Бег на короткие дистанции.	1
2	Движение в колонне. Бег на короткие дистанции.	1
3	Построение в шеренгу, колонну. Бег 30м.	1
4,5	Перестроение в две колонны. Прыжки	2
6	Бег 30м.Пресс	1
7,8	Бег в равномерном темпе. Метание.	2
9,10,11	Метание мяча на дальность.	3
12,13,14,15	Метание в цель. Препятствия. Упражнения в равновесии	4
16,17	Преодоление полосы препятствий. Игра	2
18	Круговая эстафета.	1
19	Встречная эстафета	1
20,21,22,23,24, 25,26	Броски и ловля большого мяча, ведение. Прыжок с места.	6
27	Перекаты на спине. Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок.	
28	Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок.	
29,30,31,32	Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе	4
	Акробатика. Отжимание. Танцевальный шаг.	
33,34	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч.	2
	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч.	
35,36	Т.б. на уроках. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	2
37	Ступающий шаг. Приставной шаг.	1
38,39,40	Передвижение ступающим шагом.	3
41,42,43	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	3
44,45,46	Спуски в различных стойках. Подъем на склон.	3
47,48	Прохождение дистанции, работа рук.	2
49,50,51	Прохождение дистанции. Подъем. Спуски с горы.	3
52	Катание с горы, подъем. Игры.	1
53,54	Броски и ловля мяча Акробатика.	2
55,56	Броски мяча, ведение мяча в футболе. Акробатика.	2
57,58	Броски и ловля мяча. Скакалка.	2
59,60	Броски и ловля мяча. Прыжки через обруч.	2
61,62.63	Броски и ловля мяча. Прыжки через длинную	3

	скакалку.	
64,65,66,67	Броски и ловля мяча. Преодоление полосы препятствий.	4
68,69	Подтягивание на скамейке. Преодоление препятствий.	2
70,71	Акробатика. Подтягивание. Скакалка.	2
72,73	Строевая подготовка. Акробатика. Танцы.	2
74	Стойка на лопатках. Отжимание.	1
75,76	Стойка на лопатках. Подтягивание.	2
77,78	Равновесие на гимнастическом бревне. Скакалка.	2
79,80	Скакалка. Эстафеты.	2
81	Бег на короткие дистанции.	1
82	Движение в колонне. Бег на короткие дистанции.	1
81	Построение в шеренгу, колонну. Бег 30м.	1
83,84	Перестроение в две колонны. Прыжки	2
85	Бег 30м.Пресс	1
86,87	Бег в равномерном темпе. Метание.	2
88,89,90	Метание мяча на дальность.	3
91,92	Метание в цель. Препятствия.	2
93	Метание в цель. Упражнения в равновесии	1
94,95	Преодоление полосы препятствий. Игра	2
96,97	Круговая эстафета.	2
98,99	Встречная эстафета	2
100, 101,102	Преодоление полосы препятствий. Игра	3
<b>Итого</b>		<b>102</b>