

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель В.Ю. Харламова
Протокол № 1 от «29» 2016г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ № 8 Н.Н. Барбашова
30.08.16

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 8
С.Н. Ганина
30.08.16



Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы

Составлена на основе программы: Физическая культура: 1 – 4 классы:
Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров

2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ № 373 Минобрнауки России от 06.10.2009), требованиями Основной образовательной программы начального общего образования ОУ, базисным учебным планом МОУ Селиховская СОШ, на основе авторской программы: Физическая культура: 1 – 4 классы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. - М.: Вентана –Граф. 2013.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой; потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающая учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (сельские школы).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (сохранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 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 своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 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;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- уметь:
 - выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
 - выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
 - составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
 - варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
 - выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
 - выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
 - участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
 - организовывать и соблюдать правильный режим дня;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
 - измерять собственные массу и длину тела;
 - оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувы, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно – методический комплект:

Программа «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. М.: Вентана - Граф, 2013 г.

Физическая культура. Учебник 1-2 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2013 г.

Физическая культура. Учебник 3-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2013 г.

Печатные пособия

Таблицы по физическому воспитанию

Спортивный инвентарь

Мат гимнастический

Спортивный конь

Козёл гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (2м;4м).

Мишени для метания

Тренировочные баскетбольные щиты

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская

Кегли

Обручи

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Дорожка разметочная резиновая для прыжков

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Игры

Стол для игры в настольный теннис

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Шахматы (с доской)

Шашки (с доской)

Технические средства обучения

Компьютер.

Мультимедийная доска.

Экранно – звуковые пособия

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре

Аптечка

Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока
Знание о физической культуре (4ч)	
1.	Понятие о физической культуре
2.	Зарождение и развитие физической культуры
3.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
4.	Внешнее строение тела человека
Организация здорового образа жизни (3ч)	
5.	Правильный режим дня
6.	Здоровое питание
7.	Правила личной гигиены
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	
8.	Простейшие навыки контроля самочувствия
9.	Простейшие навыки контроля самочувствия
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)	

10.	Оздоровительные формы занятий
11.	Развитие физических качеств
12.	Профилактика утомления
Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)	
Лёгкая атлетика (13 ч)	
13.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.
14.	К.р. Бег 30 м
15.	Бег 60 м
16.	Прыжок в длину с места.
17.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
18.	Эстафеты с прыжками
19.	Прыжки со скакалкой
20.	Броски мяча (1кг) на дальность
21.	Метание малого мяча в вертикальную цель
22.	Метание малого мяча с места на дальность
23.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние
24.	Ведение мяча на месте
25.	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу
Гимнастика с основами акробатики (23ч)	
26.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.
27.	Перестроение по звеньям.
28.	Размыкание на вытянутые в стороны руки
29.	Повороты направо, налево.
30.	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
31.	Лазание по гимнастической стенке.
32.	Перелезание через коня.
33.	Перелезание через горку матов.
34.	Лазание по наклонной скамейке на коленях
35.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке
36.	Передвижение в висе по гимнастической перекладине
37.	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом
38.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
39.	Гимнастическая полоса препятствий.
40.	Группировка.
41.	Перекаты в группировке, лежа на животе.
42.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
43.	Упоры, седы, упражнения в группировке
44.	Лазание по канату.
45.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
46.	Опорный прыжок с места через гимнастического козла
47.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
48.	Висы и упоры на низкой перекладине
Лыжная подготовка (19ч)	
49.	Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу.
50.	Повторение ступающего шага; обучение повороту на месте
51.	Повторение повороту на месте обучение скользящему шагу
52.	Оценка техники поворотов на месте; совершенство-вание скользящего шага
53.	Совершенствование скользящего шага
54.	Совершенствование скользящего шага
55.	Совершенствование скользящего шага
56.	Оценка техники скользящего шага без палок
57.	Разучивание техники скользящего шага с палками
58.	Совершенствование техники скользящего шага с палками
59.	Совершенствование техники скользящего шага с палками
60.	Совершенствование техники скользящего шага с палками

61	Совершенствование техники скользящего шага с палками
62	Оценка техники скользящего шага с палками
63	Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой»
64	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
65	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
66	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
67	Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой»
Подвижные игры (22 ч), легкая атлетика (10 ч)	
68	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».
69	Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта».
70	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».
71	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».
72	«Кто дальше бросит». Эстафеты.
73	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».
74	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».
75	Игры «Пятнашки », «Два мороза».
76	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
77	«Зайцы в огороде». Эстафеты.
78	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».
79	Бросок мяча снизу на месте.
80	Ловля мяча на месте.
81	Ловля и броски мяча на месте.
82	Игра «Передача мячей в колоннах».
83	Передача мяча снизу на месте.
84	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
85	Эстафеты с мячами.
86	Игра «Гонка мячей по кругу».
87	Бросок мяча снизу на месте в щит.
88	Игра «Передал - садись».
89	Игра «Выстрел в небо».
90	Игра в мини-баскетбол.
91	Ловля и передача мяча снизу на месте.
92	Игра «Охотники и утки».
93	Эстафеты с мячами.
94	Игра «Круговая лапта».
95	Игра «Мяч в обруч».
96	Игра «Не давай мяча водящему».
97	Метание малого мяча в вертикальную цель
98	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние
99	Оценка навыков ловли и передачи мяча в движении шагом; совершенствование техники ведения мяча

2 класс

№ урока	Тема урока
Знания о физической культуре (4 ч)	
1.	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр
2.	Скелет и мышцы человека. Осанка.
3.	Стопа человека.
4.	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.
Организация здорового образа жизни (3ч)	
5.	Правильный режим дня
6.	Закаливание
7.	Профилактика нарушений зрения
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	

8.	Оценка правильности осанки
9.	Оценка правильности осанки
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)	
10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток
11.	Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
12.	Физические упражнения для профилактики плоскостопия Физические упражнения для профилактики нарушений зрения
Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)	
Лёгкая атлетика (13 ч)	
13	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
14	Челночный бег.
15	Бег (30 м).
16	Равномерный бег (7 мин).
17	Равномерный бег (8 мин).
18	К.р. Бег 1 км без учета времени
19	К.р. Прыжки в длину с места.
20	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
21	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.
22	Прыжок с высоты (до 40 см).
23	Метание малого мяча в горизонтальную цель
24	Метание малого мяча в вертикальную цель
25	Метание набивного мяча.
Гимнастика с основами акробатики (23ч)	
26	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
28	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам
29	Группировка. Перекаты в группировке
30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
31	Упоры, седы, упражнения в группировке
32	Стойка на лопатках
33	Стойка на лопатках, согнув ноги.
34	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
35	Кувырок вперед.
36	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».
37	Поднимание согнутых и прямых ног в висе
38	Вис на согнутых руках.
39	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.
40	Комбинация на бревне
41	Лазание по канату.
42	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
43	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
44	Отжимание в упоре лежа
45	Отжимание в упоре лежа
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
47	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
48	Гимнастическая полоса препятствий.
Лыжная подготовка (19ч)	
49	Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу
50	Повторение ступающего шага; повторение поворотов на месте
51	Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага
52	Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага
53	Совершенствование скользящего шага

54	Совершенствование скользящего шага
55	Совершенствование скользящего шага
56	Оценка техники скользящего шага без палок
57	Разучивание техники скользящего шага с палками
58	Совершенствование техники скользящего шага с палками
59	Совершенствование техники скользящего шага с палками
60	Совершенствование техники скользящего шага с палками; прохождение дистанции 1 км. на время
61	Совершенствование техники скользящего шага с палками
62	Оценка техники скользящего шага с палками
63	Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой»
64	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
65	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
66	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
67	Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой»
Подвижные игры (25 ч), легкая атлетика (10 ч)	
68	Ловля и передача мяча в движении.
69	Ведение мяча на месте.
70	Броски в цель
71	Ведение на месте. Броски в цель.
72	Игра «Попади в обруч».
73	Игра «Передал - садись».
74	Броски в цель. Игра «Передал - садись».
75	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».
76	Броски в щит
77	Игра «Мяч соседу».
78	Броски в кольцо
79	Развитие координационных способностей
80	Игра «Передача мяча в колоннах».
81	Эстафеты. Развитие координационных способностей
82	Игра в мини-баскетбол.
83	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
84	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.
85	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.
86	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
87	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель
88	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».
89	Ведение мяча. «Школа мяча».
90	Игра «Гонка мячей по кругу».
91	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
92	Прыжок с места. Эстафеты.
93	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
94	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
95	Метание малого мяча в горизонтальную цель
96	Метание малого мяча на дальность с места
97	Метание малого мяча на дальность отскока
98	Ловля и передача мяча в движении; повторение навыков ведения мяча
99	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча и ведения
100	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча и ведения
101	Оценка техники ловли и передачи мяча в парах
102	Оценка техники ведения мяча; бросков мяча в цель

3 класс

№ урока	Тема урока
Знание о физической культуре (4ч)	
1.	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью
2.	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью
3.	Физическая культура народов разных стран
4.	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека
Организация здорового образа жизни (3ч)	
5.	Правильное питание
6.	Правила личной гигиены
7.	Оздоровительные формы занятий
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	
8.	Измерение длины и массы тела
9.	Оценка основных двигательных качеств
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	
10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
11.	Физические упражнения для физкультминуток
12.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
13.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)	
Лёгкая атлетика (12ч)	
14.	Бег 30м
15.	Бег 60м
16.	Челночный бег. Эстафеты.
17.	Преодоление препятствий в беге.
18.	Равномерный бег (7 мин).
19.	Кросс 1 км
20.	Прыжок в длину с места.
21.	Прыжок в длину с короткого разбега.
22.	Прыжок в длину с полного разбега
23.	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).
24.	Прыжок в высоту с прямого разбега
25.	Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание».
Гимнастика с основами акробатики (23ч)	
26.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Инструктаж по ТБ.
27.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
28.	Основная стойка. Построение в одну шеренгу и в колонну. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
29.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
30.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
31.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
32.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.
33.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»
34.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

35.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
36.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
37.	Строевые упражнения и строевые приёмы.
38.	Строевые упражнения и строевые приёмы.
39.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.
40.	Лазание по канату. Перелезание через коня.
41.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
42.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.
43.	Лазание по гимнастической стенке разными способами
44.	Лазание по гимнастической стенке разными способами
45.	Ползание по-пластунски.
46.	Ползание по-пластунски.
47.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.
48.	Упражнения с гимнастической палкой
Лыжная подготовка (19ч)	
49.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
50.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок
52.	Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
53.	Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости
54.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости
55.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости
56.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости
57.	Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости
58.	Повторение подъемов в гору и спусков
59.	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости
60.	Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на скорость
61.	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты
62.	Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в высокой стойке; развитие выносливости
63.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
64.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
65.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости
66.	Оценка техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
67.	Оценка спуска с прохождением ворот; развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры (24 ч), легкая атлетика (11 ч)	
68.	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.
69.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.
70.	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.
71.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.
72.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.
73.	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.
74.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.
75.	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.
76.	Ловля и передача мяча на месте
77.	Ловля и передача мяча в движении.
78.	Ведение мяча в движении шагом.
79.	Ведение мяча в движении бегом.
80.	Бросок двумя руками от груди.

81.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
82.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.
83.	Ведение мяча с изменением направления.
84.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.
85.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах
86.	Ведение мяча с изменением скорости.
87.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
88.	Остановка скачком после ходьбы и бега.
89.	Передача мяча подброшенного партнером
90.	Во время перемещения по сигналу –передача мяча.
91.	Передачи у стены
92.	Прием снизу двумя руками.
93.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
94.	Многократные передачи в стену
95.	Передачи в парах через сетку.
96.	Двухсторонняя игра
97.	Ведение мяча
98.	Ведение мяча с ускорением
99.	Удар по неподвижному мячу
100.	Удар с разбега по катящемуся мячу
101.	Остановка катящегося мяча
102.	Тактические действия в защите

4 класс

№ урока	Тема урока
Знание о физической культуре (4ч)	
1.	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны
2.	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр
3.	Опорно-двигательная система человека Способы передвижения человека
4.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания
Организация здорового образа жизни (3ч)	
5.	Массаж
6.	Профилактика утомления
7.	Оздоровительные формы занятий
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	
8.	Измерение сердечного пульса
9.	Оценка состояния дыхательной системы
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	
10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
11.	Физические упражнения для физкультминуток
12.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
13.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)	
Лёгкая атлетика (15ч)	
14.	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ
15.	К.р. Бег на скорость (30м).
16.	Бег на скорость (60 м).
17.	Круговая эстафета
18.	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.
19.	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

20.	К.р. Кросс (1 км)
21.	Беговые упражнения
22.	Прыжки в длину по заданным ориентирам
23.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
24.	К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
25.	Тройной прыжок с места.
26.	К.р. Прыжок в длину с места
27.	Прыжок в длину с разбега.
28.	Прыжок в высоту с прямого разбега
Гимнастика с основами акробатики (20ч)	
29.	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед
30.	2-3 кувырка вперед слитно
31.	Стойка на лопатках
32.	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев
33.	Мост из положения лежа
34.	Мост из положения стоя с помощью
35.	Кувырок назад
36.	Комбинация из ранее изученных элементов
37.	К.р. Акробатическая комбинация
38.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
39.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
40.	К.р. Подтягивания в висе.
41.	Лазание по канату в три приема.
42.	Перелезание через препятствие
43.	Опорный прыжок на горку матов.
44.	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
45.	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.
46.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.
47.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м
48.	К.р. Комбинация на бревне
Лыжная подготовка (19ч)	
49.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
50.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода\ без палок
52.	Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
53.	Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости
54.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости
55.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости
56.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости
57.	Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости
58.	Повторение подъемов в гору и спусков
59.	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости
60.	Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на скорость
61.	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты
62.	Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости
63.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; разучивание поворота переступанием в движении
64.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
65.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости
66.	Оценка техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке

67.	Оценка поворота переступанием; поворот переступанием на выкате со склона развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры (24 ч), легкая атлетика (11 ч)	
68.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте
69.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
70.	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.
71.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.
72.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
73.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».
74.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».
75.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
76.	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
77.	Тактические действия в защите и нападении.
78.	Игра в мини-баскетбол.
79.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
80.	Передача мяча подброшенного партнером
81.	Передачи у стены
82.	Передача в парах
83.	Прием снизу двумя руками.
84.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
85.	Передачи в парах через сетку.
86.	Нижняя прямая подача в стену
87.	Нижняя прямая подача с расстояния 5м
88.	Двухсторонняя игра
89.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
90.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».
91.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
92.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
93.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
94.	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
95.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
96.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».
97.	К.р. Прыжок в длину с места
98.	Прыжок в длину с разбега.
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега
100.	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
101.	К.р. Бросок мяча на дальность.
102.	Бросок набивного мяча.