

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа д. Охона»

Пестовского района Новгородской области

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Согласовано
с методическим советом
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Утверждаю

директор

МБОУ «СШ д. Охона»

/Т.В. Чучман/

Приказ № 91 от 02.09.2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 классы (405 часов)**

Разработала:

Виноградова Елена Владимировна

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

д.Охона

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с УМК В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы: Москва «Просвещение», 2019 год

Целью реализации рабочей программы по «Физической культуре» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Задачами учебного предмета являются:

1. Укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
5. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Концепция преподавания: В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 4 года. Общее количество часов за уровень обучения составляет 405 часов, со следующим распределением по классам:

- 1 класс – 99 часов,
- 2 класс – 102 часа,
- 3 класс – 102 часа,
- 4 класс – 102 часа.

Методы и приёмы обучения: системно-деятельностный подход и дифференцированное обучение.

Формы промежуточной и итоговой аттестации: 1 класс:

- 1 четверть – Президентское тестирование

2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения)

3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»

4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»

Годовая - Президентское состязание

2 класс:

1 четверть – Президентское тестирование

2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения)

3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»

4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»

Годовая - Президентское состязание

3 класс:

1 четверть – Президентское тестирование

2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения)

3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»

4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»

Годовая - Президентское состязание

4 класс:

1 четверть – Президентское тестирование

2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения)

3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»

4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»

Годовая - Президентское состязание

Оценочные материалы (процедуры): теоретические тесты, устный опрос, двигательные тесты.

Критерии оценивания

Название раздела	Критерии
Легкая атлетика	- Умение выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема) - Умение целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
Подвижные и спортивные игры	- Умение выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. - Умение играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам - Умение организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Умение выполнять организующие строевые команды и приемы - Умение выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты), упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно)
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Умение выполнять передвижения на лыжах
Знание о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств - Умение выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса - Умение выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- широкой мотивации основ учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- устойчивому учебно-познавательному интересу к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия :

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и

ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией

равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от

груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 16 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. построение в шеренгу и в колонну по одному	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
2.	Техника высокого старта. Бег 30 м	1	
3.	Бег 30 м с произвольного старта	1	
4.	Бег 500 м на скоростную выносливость	1	
5.	Техника и темп длительного бега	1	
6.	Техника прыжка в длину с места	1	
7.	Техника прыжка в длину с разбега	1	
8.	Подбор места отталкивания и приземления в прыжках в длину	1	
9.	Учет техники прыжка в длину с места	1	
10.	Техника челночного бега 3/10 м	1	
11	Президентское тестирование за I четверть	1	
12.	Техника метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	
13.	Техника метания мяча с места на дальность	1	

14.	Техника метания мяча с разбега	1	
15.	Учет техники метания мяча	1	
16.	Бег 1000 м на выносливость	1	
2. Подвижные и спортивные игры-11 часов			
17.	ТБ по спортивным и подвижным играм. П/и с предметами	1	организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
18.	Техника ловли мяча двумя руками в парах	1	
19.	Ведение мяча на месте с передачей	1	
20.	Метание мяча в цель с места с 4-5 метров	1	
21.	Учет навыков ловли и передачи мяча	1	
22.	Учет техники ведения мяча двумя руками с передачей	1	
23.	Развитие скоростных способностей через подвижные игры	1	
24.	Развитие прыжковых навыков через подвижные игры	1	
25.	Техника ловли и передачи мяча в движении	1	
26.	Работа с различными мячами в парах	1	
27.	Индивидуальная работа с мячом	1	
3. Гимнастика с элементами акробатики – 21 час			
28.	ТБ на уроках гимнастики. Перекаты	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
29.	Техника выполнения кувырка вперед	1	
30.	Разновидности перекатов, кувырок вперед	1	
31.	Стойка на лопатках	1	
32.	Техника выполнения гимнастического моста	1	
33.	Техника стойки на голове	1	
34.	Техника лазания по гимнастической стенке	1	
35.	Техника перелезания на гимнастической стенке	1	
36.	Висы на перекладине	1	
37.	Круговая тренировка (без предметов)	1	
38.	Работа со скакалками	1	
39.	Круговая тренировка (с предметами)	1	
40.	Дыхательная гимнастика	1	
41.	Упражнения на развитие координационных способностей	1	
42.	Упражнения на развитие гибкости	1	
43.	Работа с обручами	1	

44.	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу	1	
45.	Зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения) за II четверть	1	
46.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
47.	Тестирование вися на время	1	
48.	Элементы равновесия на гимнастической скамейке	1	
4. Лыжная подготовка – 21 час			
49.	ТБ на уроках л/п.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
50.	Техника ступающего шага	1	
51.	Техника скользящего шага без палок	1	
52.	Техника скользящего шага с палками	1	
53.	Учет техники скользящего шага	1	
54.	Техника поворотов без палок	1	
55.	Техника подъёма и спуска под уклон	1	
56.	Прохождение дистанции на 500 м скользящим шагом	1	
57.	Прохождение дистанции 1 км	1	
58.	Техника скользящего шага с палками «змейкой»	1	
59.	Подвижные игры на лыжах	1	
60.	Техника косого подъёма на склон	1	
61.	Техника подъёма на склон «лесенкой»	1	
62.	Техника подъёма на склон «ёлочкой»	1	
63.	Техника спусков со склона различными способами	1	
64.	Прохождение дистанции 1500 м	1	
65.	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
66.	Техника подъёма на склон ступающим шагом	1	
67.	Техника обгона на дистанции	1	
68.	Зачет по лыжным ходам	1	
69.	Свободное катание	1	
5. Знания о физической культуре – 4 часа			
70.	История Олимпийских игр	1	применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр,
71.	Современные Олимпийские игры	1	
72.	Личная гигиена и закаливания	1	
73.	Тренировка характера	1	

			стимулирующих познавательную мотивацию школьников
6. Подвижные и спортивные игры – 10 часов			
74.	Техника бросков мяча в парах	1	включение в урок игровых процедур, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
75.	Ловля мяча в парах различными способами	1	
76.	Ведение мяча на месте и в движении	1	
77.	Подвижные игры с предметами	1	
78.	Броски мяча через волейбольную сетку с различного расстояния	1	
79.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
80.	Эстафеты с предметами	1	
81.	Учет техники броска и ловли мяча	1	
82.	Круговая тренировка	1	
83.	Броски набивного мяча	1	
7. Легкая атлетика – 16 часов			
84.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающим и одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
85.	Техника прыжка в высоту с места	1	
86.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	
87.	Учет техники прыжка в высоту	1	
88.	Беговые упражнения с различного старта	1	
89.	Учет прыжка в длину с места	1	
90.	Техника прыжка в длину с полного разбега	1	
91.	Учет техники прыжка в длину с разбега	1	
92.	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
93.	Техника челночного бега 3/10 м (с учетом времени)	1	
94.	Специально прыжковые упражнения	1	
95.	Специально беговые упражнения	1	
96.	Президентское состязание за год	1	
97.	Тестирование подтягивания на нижней перекладине	1	
98.	Учет бега на 1 км	1	
99.	Итоговый урок. ТБ в летний период	1	

ИТОГО	99
--------------	-----------

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 18 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. построение в шеренгу и в колонну по одному	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
2.	Техника высокого старта. Бег 30 м	1	
3.	Бег 30 м с произвольного старта	1	
4.	Бег 500 м на скоростную выносливость	1	
5.	Техника и темп длительного бега	1	
6.	Техника прыжка в длину с места	1	
7.	Техника прыжка в длину с разбега	1	
8.	Подбор места отталкивания и приземления в прыжках в длину	1	
9.	Учет техники прыжка в длину с места	1	
10.	Техника челночного бега 3/10 м	1	
11.	Президентское тестирование за I четверть	1	
12.	Техника метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	
13.	Техника метания мяча с места на дальность	1	
14.	Техника метания мяча с разбега	1	
15.	Учет техники метания мяча	1	
16.	Бег 1000 м на выносливость	1	
17.	Техника и темп бега на выносливость	1	
18.	Упражнения на развитие координации движения	1	
2. Подвижные и спортивные игры-11 часов			
19.	ТБ по спортивным и подвижным играм. П/и с предметами	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
20.	Техника ловли мяча двумя руками в парах	1	
21.	Ведение мяча на месте с передачей партнеру	1	
22.	Метание мяча в цель с места с 4-5 метров	1	
23.	Учет навыков ловли и передачи мяча	1	
24.	Учет техники ведения мяча двумя	1	

	руками с передачей		
25.	Упражнения с различными мячами	1	
26.	Развитие прыжковых навыков через подвижные игры	1	
27.	Техника ловли и передачи мяча в движении	1	
28.	Работа с мячом в парах	1	
29.	Индивидуальная работа с мячом	1	
3. Гимнастика с элементами акробатики – 21 час			
30.	ТБ на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующими позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
31.	Техника выполнения кувырка вперед с трех шагов	1	
32.	Разновидности кувырков вперед	1	
33.	Усложненные варианты кувырка вперед	1	
34.	Техника выполнения гимнастического моста через стойку на лопатках	1	
35.	Круговая тренировка	1	
36.	Техника выполнения стойки на голове	1	
37.	Техника лазания и перелезания по гимнастической стенке	1	
38.	Зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения) за II четверть	1	
39.	Круговая тренировка (без предметов)	1	
40.	Работа со скакалками	1	
41.	Круговая тренировка (с предметами)	1	
42.	Дыхательная гимнастика	1	
43.	Упражнения на развитие координационных способностей	1	
44.	Упражнения на развитие гибкости	1	
45.	Работа с обручами	1	
46.	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу	1	
47.	Элементы равновесия на гимнастической скамейке	1	
48.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
49.	Тестирование виса на время	1	
50.	Висы на перекладине	1	
4. Лыжная подготовка – 21 час			
51.	ТБ на уроках л/п. построение с лыжами	1	соблюдать на уроке общепринятые
52.	Техника ступающего шага	1	
53.	Техника скользящего шага без палок	1	

54.	Техника скользящего шага с палками	1	нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками принципы учебной дисциплины и самоорганизации
55.	Учет техники скользящего шага	1	
56.	Техника поворотов без палок	1	
57.	Техника подъёма и спуска под уклон	1	
58.	Прохождение дистанции на 500 м скользящим шагом	1	
59.	Прохождение дистанции 1 км	1	
60.	Техника скользящего шага с палками «змейкой»	1	
61.	Подвижные игры на лыжах	1	
62.	Техника косого подъёма на склон	1	
63.	Техника подъёма на склон «лесенкой»	1	
64.	Техника подъёма на склон «ёлочкой»	1	
65.	Техника спусков со склона различными способами	1	
66.	Прохождение дистанции 1500 м	1	
67.	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
68.	Техника подъёма на склон ступающим шагом	1	
69.	Техника обгона на дистанции	1	
70.	Подвижные игры на лыжах	1	
71.	Свободное катание	1	
5. Знания о физической культуре – 4 часа			
72.	История Олимпийских игр	1	применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
73.	Современные Олимпийские игры	1	
74.	Личная гигиена и закалывания	1	
75.	Тренировка характера	1	
6. Подвижные и спортивные игры – 10 часов			
76.	Техника бросков мяча в парах	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению
77.	Ловля мяча в парах различными способами	1	
78.	Ведение мяча на месте и в движении	1	
79.	Эстафеты с предметами	1	
80.	Броски мяча через волейбольную сетку с различного расстояния	1	
81.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	

82.	Эстафеты на развитие скоростных качеств	1	знаний
83.	Учет техники броска и ловли мяча	1	
84.	Круговая тренировка	1	
85.	Броски набивного мяча	1	
7. Легкая атлетика – 16 часов			
86.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающим и одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
87.	Техника прыжка в высоту с места	1	
88.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	
89.	Учет техники прыжка в высоту	1	
90.	Беговые упражнения с различного старта	1	
91.	Учет прыжка в длину с места	1	
92.	Техника прыжка в длину с полного разбега	1	
93.	Учет техники прыжка в длину с разбега	1	
94.	Техника челночного бега 3/10 м (с учетом времени)	1	
95.	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
96.	Специально прыжковые упражнения	1	
97.	Специально беговые упражнения	1	
98.	Президентское состязание за год	1	
99.	Тестирование подтягивания на нижней перекладине	1	
100.	Круговая легкоатлетическая тренировка	1	
101.	Учет бега на 1 км	1	
102.	Итоговый урок. ТБ в летний период	1	
ИТОГО			

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 18 часов			
1.	Организационно методические требования на уроках физической культуры	1	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2.	Техника высокого старта. Бег 30 м	1	
3.	Бег 30 м с низкого старта	1	
4.	Бег 500 м на скоростную выносливость	1	
5.	Техника и темп длительного бега	1	
6.	Техника прыжка в длину с места	1	
7.	Техника прыжка в длину с разбега	1	
8.	Подбор места отталкивания и приземления в прыжках в длину	1	
9.	Учет техники прыжка в длину с места	1	
10.	Техника челночного бега 3/10 м	1	
11	Президентское тестирование за I четверть	1	
12.	Техника метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	
13.	Техника метания мяча с места на дальность	1	
14.	Техника метания мяча с разбега	1	
15.	Учет техники метания мяча	1	
16.	Бег 1000 м на выносливость	1	
17.	Техника и темп бега на выносливость	1	
18.	Упражнения на развитие координации движения	1	
2. Подвижные и спортивные игры-11 часов			
19.	ТБ по спортивным и подвижным играм. П/и «Перестрелка»	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
20.	Техника индивидуальных упражнений с баскетбольным мячом	1	
21.	Техника командных упражнений с баскетбольным мячом	1	
22.	Техника ведения мяча двумя руками с передачей партнеру	1	
23.	Учет навыков ловли и передачи мяча	1	
24.	Учет техники ведения мяча двумя	1	

	руками с передачей		
25.	Упражнения с различными мячами	1	
26.	Техника выполнения броска в баскетбольное кольцо	1	
27.	Техника ловли и передачи мяча в движении	1	
28.	Работа с мячами в парах	1	
29.	Индивидуальная работа с мячом	1	
3. Гимнастика с элементами акробатики – 21 час			
30.	ТБ на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
31.	Техника выполнения кувырка вперед с разбега и через препятствие	1	
32.	Различные варианты выполнения кувырка вперед	1	
33.	Техника выполнения кувырка назад	1	
34.	Техника выполнения гимнастического моста через стойку на лопатках	1	
35.	Круговая тренировка	1	
36.	Техника выполнения стойки на голове	1	
37.	Техника выполнения стойки на руках	1	
38.	Висы на перекладине	1	
39.	Круговая тренировка	1	
40.	Работа со скакалками	1	
41.	Усложненная круговая тренировка	1	
42.	Дыхательная гимнастика	1	
43.	Упражнения на развитие координационных способностей	1	
44.	Упражнения на развитие гибкости	1	
45.	Зачет по разделу « Гимнастика» (гимнастические упражнения) за II четверть	1	
46.	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу	1	
47.	Элементы равновесия на гимнастической скамейке	1	
48.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
49.	Тестирование вися на время	1	
50.	Работа с обручами	1	
4. Лыжная подготовка – 21 час			
51.	ТБ на уроках л/п. Построение с лыжами	1	соблюдать на уроке общепринятые
52.	Техника ступающего и скользящего шага	1	

53.	Техника скользящего шага без палок	1	нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками принципы учебной дисциплины и самоорганизации
54.	Техника скользящего шага с палками	1	
55.	Повороты переступанием без палок	1	
56.	Подъём и спуск под уклон	1	
57.	Техника одноопорного скольжения без палок	1	
58.	Прохождение дистанции на 500 м скользящим шагом	1	
59.	Прохождение дистанции 1 км	1	
60.	Техника скользящего шага с палками «змейкой»	1	
61.	Подвижные игры на лыжах	1	
62.	Техника косого подъёма на склон	1	
63.	Техника подъёма на склон «лесенкой»	1	
64.	Техника подъёма на склон «ёлочкой»	1	
65.	Техника спусков со склона различными способами	1	
66.	Прохождение дистанции 1500 м	1	
67.	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
68.	Техника подъёма на склон ступающим шагом	1	
69.	Техника обгона на дистанции	1	
70.	Преодоление полосы препятствий	1	
71.	Свободное катание	1	
5. Знания о физической культуре – 4 часа			
72.	История развитие физической культуры и первых соревнований	1	применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
73.	Особенности физической культуры разных народов России	1	
74.	Вода и питьевой режим	1	
75.	Режим дня, его содержание и правила планирования	1	
6. Подвижные и спортивные игры – 10 часов			
76.	Техника бросков мяча в парах	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать
77.	Ловля мяча в парах различными способами	1	
78.	Техника бросков баскетбольного мяча в кольцо	1	
79.	Учет техники бросков баскетбольного	1	

	мяча в кольцо		мотивацию детей к получению знаний
80.	Техника ведения мяча с броском в кольцо	1	
81.	Эстафеты с мячами	1	
82.	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1	
83.	Броски волейбольного мяча через сетку	1	
84.	Круговая тренировка	1	
85.	Спортивная игра «Пионербол»	1	
7. Легкая атлетика – 16 часов			
86.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающим и одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
87.	Техника прыжка в высоту с места	1	
88.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	
89.	Учет техники прыжка в высоту	1	
90.	Беговые упражнения с различного старта	1	
91.	Учет прыжка в длину с места	1	
92.	Техника прыжка в длину с полного разбега	1	
93.	Учет техники прыжка в длину с разбега	1	
94.	Техника челночного бега 3/10 м (с учетом времени)	1	
95.	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
96.	Специально прыжковые упражнения	1	
97.	Специально беговые упражнения	1	
98.	Президентское состязание	1	
99.	Тестирование подтягивания на высокой нижней перекладине	1	
100.	Круговая легкоатлетическая тренировка	1	
101.	Учет бега на 1 км	1	
102.	Итоговый урок. ТБ в летний период		
ИТОГО			102

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 18 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. построение в шеренгу и в колонну по одному	1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающим и одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
2.	Техника высокого старта и стартового разгона	1	
3.	Техника челночного бега	1	
4.	Тестирование челночного бега 3/10 м с учетом времени	1	
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	
6.	Техника прыжка в длину с места	1	
7.	Техника прыжка в длину с разбега	1	
8.	Подбор места отталкивания и приземления в прыжках в длину	1	
9.	Учет техники прыжка в длину с места	1	
10.	Бег на 1000 м на скоростную выносливость	1	
11.	Президентское тестирование за I четверть	1	
12.	Техника метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	
13.	Техника метания мяча с места на дальность	1	
14.	Техника метания мяча с разбега	1	
15.	Учет техники метания мяча	1	
16.	Бег 1500 м на выносливость	1	
17.	Силовая подготовка	1	
18.	Упражнения на развитие координации движения	1	
2. Подвижные и спортивные игры-11 часов			
19.	ТБ по спортивным и подвижным играм. П/и с предметами	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию
20.	Техника ловли мяча двумя руками в парах	1	
21.	Ведение мяча на месте с передачей партнеру	1	
22.	Метание мяча в цель с места с 4-5	1	

	метров		детей к получению знаний
23.	Учет навыков ловли и передачи мяча	1	
24.	Учет техники ведения мяча двумя руками с передачей	1	
25.	Упражнения с различными мячами	1	
26.	Закрепление прыжковых навыков через подвижные игры	1	
27.	Техника ловли и передачи мяча в движении	1	
28.	Работа с мячами в парах	1	
29.	Индивидуальная работа с мячом	1	
3. Гимнастика с элементами акробатики – 21 час			
30.	ТБ на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед	1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающим и одноклассника ми, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
31.	Техника выполнения кувырка вперед с трех шагов	1	
32.	Разновидности кувырков вперед	1	
33.	Усложненные варианты кувырка вперед	1	
34.	Техника выполнения гимнастического моста через стойку на лопатках	1	
35.	Круговая тренировка	1	
36.	Техника выполнения стойки на голове	1	
37.	Техника лазания и перелезания по гимнастической стенке	1	
38.	Висы на перекладине	1	
39.	Круговая тренировка (без предметов)	1	
40.	Работа со скакалками	1	
41.	Круговая тренировка (с предметами)	1	
42.	Дыхательная гимнастика	1	
43.	Упражнения на развитие координационных способностей	1	
44.	Упражнения на развитие гибкости	1	
45.	Зачет по разделу «Гимнастика» за I четверть	1	
46.	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу	1	
47.	Элементы равновесия на гимнастической скамейке	1	
48.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
49.	Тестирование вися на время	1	
50.	Работа с обручами	1	
4. Лыжная подготовка – 21 час			
51.	ТБ на уроках л/п. построение с лыжами	1	соблюдать на

52.	Техника ступающего шага	1	уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками принципы учебной дисциплины и самоорганизации
53.	Техника скользящего шага без палок	1	
54.	Техника скользящего шага с палками	1	
55.	Учет техники скользящего шага	1	
56.	Техника поворотов без палок	1	
57.	Техника подъёма и спуска под уклон	1	
58.	Прохождение дистанции на 500 м скользящим шагом	1	
59.	Прохождение дистанции 1 км	1	
60.	Техника скользящего шага с палками «змейкой»	1	
61.	Подвижные игры на лыжах	1	
62.	Техника косого подъёма на склон	1	
63.	Техника подъёма на склон «лесенкой»	1	
64.	Техника подъёма на склон «ёлочкой»	1	
65.	Техника спусков со склона различными способами	1	
66.	Прохождение дистанции 1500 м	1	
67.	Свободное катание	1	
68.	Техника подъёма на склон ступающим шагом	1	
69.	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
70.	Подвижные игры на лыжах	1	
71.	Техника обгона на дистанции	1	
5. Знания о физической культуре – 4 часа			
72.	Гимнастика, её значение и история в жизни человека	1	применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальн ых игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
73.	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	1	
74.	Что такое здоровье	1	
75.	Почему некоторые привычки называются вредными	1	
6. Подвижные и спортивные игры – 10 часов			
76.	Техника бросков мяча в парах	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать
77.	Ловля мяча в парах различными способами	1	
78.	Ведение мяча на месте и в движении	1	
79.	Эстафеты с предметами	1	
80.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	

	с различного расстояния		мотивацию детей к получению знаний
81.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
82.	Эстафеты на развитие скоростных качеств	1	
83.	Учет техники броска и ловли мяча	1	
84.	Круговая тренировка	1	
85.	Броски набивного мяча	1	
7. Легкая атлетика – 16 часов			
86.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	организация шефства мотивированны х и эрудированных учащихся над их неуспевающим и одноклассника ми, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
87.	Техника прыжка в высоту с места	1	
88.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	
89.	Учет техники прыжка в высоту	1	
90.	Беговые упражнения с различного старта	1	
91.	Учет прыжка в длину с места	1	
92.	Техника прыжка в длину с полного разбега	1	
93.	Учет техники прыжка в длину с разбега	1	
94.	Техника челночного бега 3/10 м (с учетом времени)	1	
95.	Специально прыжковые упражнения	1	
96.	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
97.	Специально беговые упражнения	1	
98.	Учет бега на 1 км	1	
99.	Тестирование подтягивания на нижней перекладине	1	
100.	Круговая легкоатлетическая тренировка	1	
101.	Президентское состязание за год	1	
102.	Итоговый урок. ТБ в летний период	1	
ИТОГО			