

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Керчи
Республики Крым «Школа-гимназия № 2 им. В.Г. Короленко»

РАССМОТРЕНО На заседании МО предметов развивающего цикла Руководитель МО  Бойцова О.В. Протокол № 4 от « 27 » августа 2019 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Гурзу В.Н. « 28 » августа 2019 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Бойко Т.А. Приказ № 222-г от « 29 » августа 2019 г.
---	--	---



Рабочая программа
по физической культуре начального общего образования

Разработана учителями физической культуры
МО предметов развивающего цикла

г. Керчь 2019 г

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы» учебник для общеобразовательных учреждений и рабочие программы Просвещения 2014г. Согласно действующему учебному плану предмет «Физическая культура» предусматривает обучение в объеме 3 часов в неделю, 1 классы 99 часов в год, в 2-3 классах 102 часа в год, 4-класс обучение в объеме 2 часов в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 1 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 2 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее —

частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты:

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

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 3 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты освоения учебного предмета 4 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее —

частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

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

- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.

1 классы. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и само страховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами — мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с

боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.
Лазание	
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; через горку матов и гимнастическую скамейку, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по	выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; имитация опорного прыжка; правила безопасности.

канату.	
Упражнения на равновесие	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	
Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке.	выполняет: танцевальные упражнения.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейки; комплекс	выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и

упражнений утреней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие «ласточка».	плоскостопия.
---	---------------

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад; выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м;; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; ознакомить с прыжком в длину с разбега	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»

,прыжок в высоту способом «перешагивание»	
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метает на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метания.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

1 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись»,	выполняет: правила игры; технику безопасности.

«Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Гуси -лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача»,	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности

«Передал – садись» и т.д.	
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
Волейбол (пионербол)	
Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами.	Используют подвижные игры для активного отдыха.
--	---

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.

2- классы. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

2 – КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
-------------------------------	---

Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и само страховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами — мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и	выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает

прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	правила безопасности.
Лазание	
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; через горку матов и гимнастическую скамейку, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по канату	выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; имитация опорного прыжка; правила безопасности.
Упражнения на равновесие	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на	выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.

одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	
Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке.	выполняет: танцевальные упражнения.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейки; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие «ласточка».	выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад; выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; ознакомить с прыжком в длину с разбега ,прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели ; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метает на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метания.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

2 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Учащийся:владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Гуси -лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом	выполняет: правила игры; технику безопасности.

прыжками, метанием	
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу»,	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.

«Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	
Волейбол(пионербол)	
Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими

разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля

3 классы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры (элементы) футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

3 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для	Учащийся:

занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка.	владеет: знаниями о символике Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: технику безопасности, страховку и само страховку, правила самоконтроля и само регуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок).
Общефизическая подготовка	

Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «против хода» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими	выполняет: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.
---	--

палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: перекаты, группировки, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	выполняет: висы: стоя и лежа; подтягивание, в висе; упражнения, в упоре лежа; соблюдает правила безопасности.
Лазание	

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату, пере лазанье через препятствия.	выполняет: лазание по гимнастической скамейке, канату; правила безопасности.
Упражнения на равновесие	
Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: приставные шаги по скамейке; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переход в упор присев; повороты прыжком. играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	
Шаги галопа и польки; сочетание изученных танцевальных шагов. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа);	выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

3 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад. выполняет: двигательный режим;

Самоконтроль.	измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скоков.	
---	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР
3 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим местам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.

На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Гуси-лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
Баскетбол	
Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы:	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.

броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	
--	--

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
---	---

мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	
Волейбол (элементы)	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки».	выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика»,

«Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля

4 классы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры (элементы) футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

4 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий.	Учащийся: владеет: знаниями о символике

Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка.	Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: технику безопасности, страховку и само страховку, правила самоконтроля и само регуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок).
Общесфизическая подготовка	
Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «против хода» и «змейкой». Общесфизические упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и	выполняет: комплексы общесфизических упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.

предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: перекаты, группировки, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	выполняет: висы: стоя и лежа; подтягивание, в висе; упражнения, в упоре лежа; соблюдает правила безопасности.
Лазание	
По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату, пере	выполняет: лазание по гимнастической скамейке, канату; правила безопасности.

лазание через препятствия.	
Упражнения на равновесие	
Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: приставные шаги по скамейке; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переход в упор присев; повороты прыжком. играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	
Шаги галопа и польки; сочетание изученных танцевальных шагов. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия	выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.
---	--

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

4 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад. выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с

	элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

4 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь,	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.

оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим местам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Гуси-лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу,	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности

катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	
Баскетбол	
Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.

водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	
Волейбол (элементы)	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки».	выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Тематическое планирование 1-4 классы

№п/п	Наименование темы	Количество часов по рабочей программе			
		1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
1	Базовая часть	99	102	102	68
1.1	Основы знаний	В процессе уроков			
1.2	Лёгкая атлетика	26	24	24	20
1.3	Кроссовая подготовка	22	24	24	12
1.4	Гимнастика	14	16	16	10
1.5	Подвижные игры	15	14	14	6
1.6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22	24	24	20
	Итого	99	102	102	68

Тематическое планирование 1 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-24	25-48	49-81	82-99
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	13	1-13			
Кроссовая подготовка	11	14-24			
Гимнастика	14		25-38		
Подвижные игры	15		39-48	49-53	
Подвижные игры с элементами спортивных игр	22			54-75	
Лёгкая атлетика	13			76-81	82-88
Кроссовая подготовка	11				89-99

Тематическое планирование 2 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-24	25-48	49-81	82-102
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	12	1-12			

Кроссовая подготовка	12	13 -24			
Гимнастика	16		25-40		
Подвижные игры	14		41-48	49-54	
Подвижные игры с элементами спортивных игр	24			55-78	
Лёгкая атлетика	12			79-81	82-90
Кроссовая подготовка	12				91-102

Тематическое планирование 3 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-24	25-48	49-81	82-102
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	12	1-12			
Кроссовая подготовка	12	13-24			
Гимнастика	16		25-40		
Подвижные игры	14		41-48	49-54	
Подвижные игры с элементами спортивных игр	24			55-78	
Лёгкая атлетика	12			79-81	82-90
Кроссовая подготовка	12				91-102

Тематическое планирование 4 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33-52	53-68
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	10	1-10			
Кроссовая подготовка	6	11-16			
Гимнастика	10		17-26		
Подвижные игры	6		27-32		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	20			33-52	
Лёгкая атлетика	10				53-62
Кроссовая подготовка	6				63-68

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (1-4 класс)

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Бег 30м	6,0 5,8 5,6 5,4	6,8 6,6 6,4 6,2	7,4 7,2 7,0 6,8	5,8 5,6 5,4 5,2	6,6 6,4 6,2 6,0	7,2 7,0 6,8 6,6
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Бег 1000м	Без учета времени Без учета времени					
		6,00	6,30	7,00	5,00	5,30	6,00
		5,00	5,40	6,30	4,30	5,00	5,30
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Прыжок в длину с места	130 140 150 160	110 120 130 140	90 100 110 120	140 150 160 170	120 130 140 150	100 110 120 130
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Челночный бег 3х10м	10,2 9,7 9,3 9,1	11,0 10,7 10,3 10,0	11,7 11,2 10,8 10,4	9,9 9,1 8,8 8,6	10,8 10,0 9,9 9,5	11,2 10,4 10,2 10,0
3 кл. 4 кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
1 кл. 2 кл. 3 кл. 4 кл.	Метание мяча	14 16 18 20	10 12 14 16	8 9 10 12	20 22 24 26	18 20 20 22	14 16 16 18
1 кл.	Подтягивание на	10	8	6	12	10	8

2 кл.	низкой перекладине из виса лежа, раз	13	10	8	16	13	10
3 кл.		15	12	10			
4 кл.		18	15	12			
3 кл.	Подтягивание в висе, раз (мальчики)				5	4	3
4 кл.					6	4	3
1 кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснут ься лбом колен	Коснут ься ладоня ми пола	Коснут ься пальца ми пола	Косну ться лбом колен	Косн уться ладо нями пола	Коснут ься пальца ми пола
2 кл.							
3 кл.							
4 кл.							
1 кл.	Сгибание и разгибание рук	5	3	2	6	4	3
2 кл.		5	3	2	7	5	3
3 кл.		6	4	2	12	11	10
4 кл.		7	5	3	14	13	12
1 кл.	Прыжки на скакалке за 30 сек.	30	25	15	25	20	10
2 кл.		40	35	30	35	30	25
3 кл.		45	40	35	40	35	30
4 кл.		50	45	40	45	40	35
1 кл.	Поднимание в сед за 30 сек.	10	8	6	12	10	8
2 кл.		12	10	8	14	12	10
3 кл.		16	14	10	18	16	12
4 кл.		20	18	16	24	20	18

Прошнуровано, пронумеровано и

Скреплено печатью

43 (содержит)
т.р. (подпись)
Директор Т.А. Бойко

