

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Герейхановская средняя общеобразовательная школа №2 им. М. Дибирова»

Рассмотрено:

«Согласовано»

Утверждаю:

На заседании методического  
Объединения ( протокол №\_\_ )

Заместитель директора школы  
\_\_\_\_\_ Абуева Э.Н.

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Сафаралиев М. А. \_\_\_\_\_

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ августа 2019 г.  
Протокол №1

Рабочая программа учебного предмета по ФГОС

**«Физическая культура»**  
**1 - 4 класс**

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии:

- с требованиями федерального образовательного стандарта основного общего образования, М., «Просвещение», 2011г.

- на основе авторской программы по физической культуре 1-4 классов. Автор В.И. Лях. М: Просвещение 2010.

Уровень усвоения учебного материала – базовый.

Используемый УМК: учебник «Физическая культура» 1-4 классы, В.И. Лях Издательство Просвещение 2017

Методические журналы «Начальная школа», «Физическая культура в школе», печатные пособия (таблицы, схемы в соответствии с программой обучения);

Методические пособия.

Количество часов, на которые рассчитана программа: 405 часа, 99 часов в год в первых классах, 102 часа в год 2-4 классы (3 часа в неделю).

В сентябре, октябре в соответствии с п.10.10 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в первом классе проводится по 3 урока в день по 35 минут каждый. Прохождение программы в полном объёме обеспечивается за счёт уплотнения учебного материала.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе примерной программы основного и среднего общего образования в 1-4 классах автора Матвеева А.П.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **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).

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

– 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

– 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 приёмы; – 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 объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## II. 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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

**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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд 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.

#### **Лёгкая атлетика по 10 ч.**

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.

#### **Подвижные игры**

Подвижные игры

#### **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 лёгкой 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; приём 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 включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с

продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **III. Тематическое планирование**

**1 класс -99 часов автор Матвеев А.П.**

№ урока	Тема урока	Кол.час.
	<b>Знания о физической культуре-6 часов</b>	1
1	История физической культуры.	1
2	Особенности физической культуры. Связь с трудовой деятельностью.	1
3	Физическая нагрузка.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Физическое совершенствование.	
6	Закаливание	1
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>	
7	Основные движения ходьбы и бега.	1
8	Бег с ускорением 30, 60 м.(Зачет)	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.(Зачет)	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1

13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м.(Зачет)	1
	<b>Кроссовая подготовка-6 часов</b>	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.(Зачет)	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	6
21	Удар по неподвижному и катящему мячу	1
22	Удар по неподвижному и катящему мячу	1
23	Остановка мяча	1
24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол.	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов</b>	9
27	История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
28	Ловля и передача мяча в движении	1
29	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
30	Броски от груди	1
31	Броски от груди	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Ведение мяча с изменением направления	1
	<b>Проектная деятельность на основе подвижных игр</b>	
36	Спортивное мероприятие «Муравейник» как вид проектной деятельности.	
37	Виды эстафет	1
38	Судьи. Участники	1
39	Оформление документации	1

40	Проведение мероприятия «Муравейник»	1
	Легкая атлетика 10ч.	10
41	Преодоление препятствий	1
42	Развитие выносливости	1
43	Переменный бег.	1
44	Кроссовая подготовка	1
45	Гладкий бег игра «Смена сторон»	1
46	Развитие скоростной выносливости.	1
47	Развитие скоростных способностей.	1
48	Высокий старт. Финальное усилие	1
49	Развитие координационных способностей.	1
50	Метание мяча в цель.	1
	<b>Гимнастика-16 часов</b>	16
51	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	1
52	Перекаты и группировка	1
53	Кувырки вперёд	1
54	Стойка на лопатках	1
55	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	1
56	Мост из положения лёжа на спине	1
57	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	1
60	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
61	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
63	Ходьба приставными шагами на рейке.	1
64	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
65	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
66	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов</b>	13
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1

70	Эстафеты с мячами.	1
71	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
72	Ведение мяча на месте.	1
73	Остановка в шаге прыжком	1
74	Передвижения приставными шагами	1
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	6
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил	1
	<b>Кроссовая подготовка-9 часов</b>	9
86	Равномерный бег	1
87	Чередование ходьбы, бега	1
88	Эстафетные игры с бегом	1
89	Упражнения для развития выносливости.	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1
91	Подвижные игры для развития скорости, выносливости	1
92	Упражнения для развития скорости.	1
93	Бег по пересеченной местности	1
94	Кросс 1 км. (зачет)	1
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>	8
95	Различные виды ходьбы.	1
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	1
97	Прыжок 180, в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
98	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
99	Подведение итогов. Игры по желанию.	1

2 класс – 102 часа автор Матвеев А.П.

№ урока	Тема урока	Кол. часов.
<b>Знания о физической культуре-6 часов</b>		
1	Физическая культура и её история.	1
2	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью.	1
3	Измерение физической нагрузки.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
6	Закаливание	1
<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>		
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1
8	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание на дальность –.	1
	<b>Кроссовая подготовка-6 часов</b>	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость. Тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
<b>Футбол-6 часов</b>		
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	1
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1
23	Остановка мяча	1

24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов</b>		
27	История возникновения игры в баскетбол.	1
28	Ловля и передача мяча на месте	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1
30	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
31	Броски от груди с места	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Тестирование по баскетболу. – броска по кольцу, ведения.	1
<b>Проектная деятельность на основе подвижных игр и веселых стартов</b>		
36	Веселые старты как вид проектной деятельности	1
37	Виды эстафет и их судейство	1
38	Распределение на судей и участников	1
39	Заполнение заявки и оформление афиши	1
40	Проведение «Веселых стартов»	1
<b>Легкая атлетика-16 часов</b>		
41	Легкая атлетика.	1
42	Прыжки.	1
43	Метание мяча.	1
44	Метание мяча.	1
45	Ходьба и бег.	1
46	Ходьба и бег.	1
47	Бег по пересеченной местности	1
48	Бег по пересеченной местности	1
49	Эстафеты с бегом на скорость	1
50	Эстафеты с бегом на скорость.	1
<b>Гимнастика-16 часов</b>		
51	Техника безопасности по гимнастике.	1
52	Кувырок вперед, назад	1
53	Мост.	1
54	Мост с помощью и без помощи	1
55	Кувырок назад	1
56	Перекаты	1

57	Стойка на лопатках	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Выполнение комбинации из разученных элементов..	1
60	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
61	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
63	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт.	1
64	Лаз по лестнице разным способом.	1
65	Перелезание через препятствие.	1
66	Упражнения в равновесии.	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов</b>	
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1
70	Эстафеты с мячами.	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72	Ведение мяча змейкой.	1
73	Передвижения приставными шагами	1
74	История волейбола, пионербола.	1
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча. Теоретическое тестирование по баскетболу, волейболу	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	1
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил.	1
	<b>Кроссовая подготовка-9 часов</b>	
86	Бег по пересеченной местности.	1
87	Бег в равномерном темпе	1
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
89	Развитие выносливости	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1

91	Развитие выносливости в беге	1
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
93	Беговые упражнения на выносливость	1
94	Кросс 1 км..	1
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>	
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м..	1
97	Техника прыжка в длину	1
98	Техника прыжка в высоту	1
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1
100	Броски набивного мяча из разных положений.	1
101	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	1
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	1
		1

### 3 класс – 102 часа автор Матвеев А.П.

№ урока	Тема урока	Кол.часов.
	<b>Знания о физической культуре-6 часов</b>	6
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура.	1
2	Олимпиада и олимпийское движение.	1
3	Измерение физической нагрузки.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
6	Закаливание	1
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>	8
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1
8	Бег с ускорением 30, 60 м..	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1

13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание на дальность.	1
	<b>Кроссовая подготовка-6 часов</b>	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	6
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм .История футбола.	1
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1
23	Остановка мяча	1
24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов</b>	9
27	История возникновения игры в баскетбол.	1
28	Ловля и передача мяча на месте	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1
30	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
31	Броски от груди с места	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Теоретическое тестирование по баскетболу, волейболу.– броска по кольцу, ведения.	1
	<b>Проектная деятельность на основе подвижных игр и веселых стартов</b>	1
36	Веселые старты как вид проектной деятельности	1
37	Виды эстафет и их судейство	1
38	Распределение на судей и участников	1
39	Заполнение заявки и оформление афиши	1
40	Проведение «Веселых стартов»	1

	<b>Легкая атлетика</b>	10
41	Ходьба и бег..	1
42	Ходьба и бег.	1
43	Бег по пересеченной местности	1
44	Бег по пересеченной местности..	1
45	Прыжки.	1
46	Прыжки..	1
47	Прыжки.	1
48	Метание мяча.	1
49	Метание мяча	1
50	Метание мяча.	1
	<b>Гимнастика-16 часов</b>	16
51	Техника безопасности по гимнастике.	1
52	Кувырок вперед, назад	1
53	Мост.	1
54	Мост с помощью и без помощи	1
55	Кувырок назад	1
56	Перекаты	1
57	Стойка на лопатках	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
60	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
61	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
63	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт.	1
64	Лаз по лестнице разным способом.	1
65	Перелезание через препятствие.	1
66	Упражнения в равновесии.	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов</b>	13
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1
70	Эстафеты с мячами.	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72	Ведение мяча змейкой.	1
73	Передвижения приставными шагами	1
74	История волейбола, пионербола.	1
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1

76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	6
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил.	1
	<b>Кроссовая подготовка-9 часов</b>	9
86	Бег по пересеченной местности.	1
87	Бег в равномерном темпе	1
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
89	Развитие выносливости	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1
91	Развитие выносливости в беге	1
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
93	Беговые упражнения на выносливость	1
94	Кросс 1 км.	1
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>	8
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	1
97	Техника прыжка в длину	1
98	Техника прыжка в высоту	1
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1
100	Броски набивного мяча из разных положений.	1
101	Прыжка в длину с места, с разбега. Метание.	1
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	1

1

4 класс – 102 часа автор Матвеев А.П.

№ урока	Тема урока	Кол.часов.
	<b>Знания о физической культуре-6 часов</b>	6

1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура.	1
2	Олимпиада и олимпийское движение.	1
3	Измерение физической нагрузки.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
6	Закаливание	1
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>	
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1
8	Бег с ускорением 30, 60 м..	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание на дальность.	1
	<b>Кроссовая подготовка-6 часов</b>	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	6
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм .История футбола.	1
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1
23	Остановка мяча	1
24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов</b>	9
27	История возникновения игры в баскетбол.	1
28	Ловля и передача мяча на месте	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1

30	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
31	Броски от груди с места	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Теоретическое тестирование по баскетболу, волейболу.– броска по кольцу, ведения.	1
	<b>Проектная деятельность на основе подвижных игр и веселых стартов</b>	
36	Веселые старты как вид проектной деятельности	1
37	Виды эстафет и их судейство	1
38	Распределение на судей и участников	1
39	Заполнение заявки и оформление афиши	1
40	Проведение «Веселых стартов»	1
	<b>Уроки по баскетболу</b>	1
41	Ведение мяча. Передача мяча.	1
42	Ведение мяча .Игра «Передал- садись!»	1
43	Ловля правой и левой.	1
44	Ведение мяча правой левой.	1
45	Бросок мяча одной рукой с места. Игра «мяч соседу»	1
46	Бросок мяча одной рукой с места.	1
47	Учебная игра в баскетбол.	1
48	Прохождение дистанции 1км.	1
49	Прохождение дистанции 1 км.	1
50	Прохождение дистанции 1 км.	1
	<b>Гимнастика-16 часов</b>	16
51	Техника безопасности по гимнастике.	1
52	Кувырок вперед, назад	1
53	Мост.	1
54	Мост с помощью и без помощи	1
55	Кувырок назад	1
56	Перекаты	1
57	Стойка на лопатках	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
60	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
61	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1

63	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт.	1
64	Лаз по лестнице разным способом.	1
65	Перелезание через препятствие.	1
66	Упражнения в равновесии.	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов</b>	13
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1
70	Эстафеты с мячами.	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72	Ведение мяча змейкой.	1
73	Передвижения приставными шагами	1
74	История волейбола, пионербола.	1
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	1
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил.	1
	<b>Кроссовая подготовка-9 часов</b>	9
86	Бег по пересеченной местности.	1
87	Бег в равномерном темпе	1
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
89	Развитие выносливости	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1
91	Развитие выносливости в беге	1
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
93	Беговые упражнения на выносливость	1
94	Кросс 1 км.	1
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>	8
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1

96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	1
97	Техника прыжка в длину	1
98	Техника прыжка в высоту	1
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1
100	Броски набивного мяча из разных положений.	1
101	Прыжка в длину с места, с разбега. Метание.	1
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	1