Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Барабинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано:

Руководитель ШМО

Шевягко О.А.

Протокол № 5 от «23» сентября 2016г.

Утверждено:

Директор МКОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа»

Тихомирязев Е.А.

Приказ № 13 от «23» сентября 2016г.

Рабочая программа по физической культуре 1- 4 классы

Составитель: учитель физической культуры
Щепочкин Дмитрий Андреевич

с. Бараба

2016 г

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
 - умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
 - умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.
- личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- – определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

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 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 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.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 полупагаты 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 опорой 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование

1 класс

(В.И. Лях)

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечание
Знания о физической культуре 2 ч				
1.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1	
2.		Возникновение физической культуры у древних людей	1	
Способы физкультурной деятельности 2 ч				
3.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1	
4.		Оздоровительные занятия в режиме дня	1	
Легкая атлетика 7 ч				
5.		Бег с ускорением, сдача нормативов	1	
6.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 метров	1	
7.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с места	1	
8.		Бег: с высоким подниманием бедра змейкой	1	
9.		Метание малого мяча в цель	1	
10.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	
11.		Броски: большого мяча (1 кг) на дальность, контрольный срез	1	
Подвижные игры 19 ч (На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»)				
12.		Вводный инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1	
13.		Подвижная игра: «У медведя во бору»	1	
14.		Подвижная игра: «Раки»	1	
15.		Подвижная игра «Тройка»	1	
16.		Подвижная игра «Бой петухов»	1	
17.		Подвижная игра «Совушка»	1	

18.		Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	
19.		Подвижная игра «Альпинисты»	1	
20.		Подвижная игра «Салки на болоте»	1	
21.		Подвижная игра «Точно в мишень»	1	
22.		Подвижная игра «Кто быстрее»	1	
23.		Подвижная игра «Петрушка на скамейке»	1	
24.		Подвижная игра «Через холодный ручей»	1	
25.		Баскетбол: ловля мяча на месте	1	
26.		Броски мяча двумя руками стоя на месте	1	
27.		Подвижная игра: «Выстрел в небо»	1	
28.		Подвижная игра: «Охотники и утки»	1	
29.		Подвижная игра: «Броски по кольцу»	1	
30.		Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
31.		Передача мяча (снизу, от груди, от плеча), контрольный срез	1	
Гимнастика 16 ч				
32.		Изучение нового материала Гимнастика, правила ТБ	1	
33.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1	
34.		Основная стойка	1	
35.		Построение в шеренгу	1	
36.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание на низкой перекладине	1	

37.		Построение в круг	1	
38.		Строевые упражнения	1	
39.		ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись»	1	
40.		Повороты на право, налево	1	
41.		Игра: «Западня»	1	
42.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на полу.	1	
43.		Совершенствования равновесия	1	
44.		Опорный прыжок	1	
45.		Лазание	1	
46.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	
47.		Игра «Светофор»	1	
48.		Подтягивание	1	
Лыжные гонки 19 ч				
49.		Вводный урок. Техника ступающего шага	1	
50.		Закрепление техники ступающего шага	1	
51.		<i>Организующие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	
52.		Одноопорное скольжение	1	
53.		Обобщение поворотов на месте	1	
54.		Косой подъем на склон	1	
55.		Техника скользящего шага	1	
56.		Совершенствования скольжение без палок	1	
57.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
58.		Техника подъема и спуска	1	
59.		Дистанция 500 м	1	
60.		Дистанция 1000 м	1	
61.		Подвижная игра: «Кто дольше прокатится»	1	
62.		Урок подвижных игр с лыжами	1	
63.		Закрепление урока игр	1	
64.		Торможение падением	1	
65.		Свободное катание с горки, подъемы ступающим и скользящим шагом	1	
66.		Спуски в основной стойке	1	

67.		Эстафета 50-80 м без палок	1	
Подвижные игры на основе футбола, волейбола, баскетбола. 17 ч				
68.		Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1	
69.		Правила игры в футбол	1	
70.		Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)	1	
71.		Расстановка игроков	1	
72.		Игра по упрощенным правилам	1	
73.		Подвижная игра: «Точная передача»	1	
74.		Закрепление игры «Точная передача»	1	
75.		Обобщение игры «Точная передача»	1	
76.		Игра: «Попади в ворота»	1	
77.		Удар по неподвижному мячу с места	1	
78.		Удар с одного-двух шагов по мячу	1	
79.		Игра: «Мяч в круге»	1	
80.		Игра: «Защита против нападения»	1	
81.		Остановка мяча	1	
82.		Закрепление эстафеты с мячами	1	
83.		Закрепление удара с одного-двух шагов по мячу	1	
84.		Удары по воротам	1	
Волейбол 3 ч				
85.		Инструктаж по ТБ. Правила игры	1	
86.		Прием и передача мяча на примере «Пионер бола»	1	
87.		Подбрасывание мяча	1	
Плавание 3 ч				
88.		Введение в плаванье	1	
89.		Подводящие упражнения для пловца	1	
90.		Упражнения на согласование работы рук и ног	1	
Легкая атлетика 8 ч				
91.		Различные виды ходьбы	1	
92.		Игра: «Пингвины с мячом»	1	

93.		Подвижная игра «Рыбки»	1	
94.		Комплексный	1	
95.		Прыжок в длину с места	1	
96.		Прыжок в длину с разбега	1	
97.		Подвижная игра прыжок за прыжком	1	
98.		Метание малого мяча в цель	1	
99.		Метание набивного мяча	1	

2 класс
(В.И. Лях)

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечание
Знания о физической культуре 4 ч				
1.		Возникновение первых спортивных соревнований	1	
2.		История зарождения древних Олимпийских игр	1	
3.		Жизненно важные способы передвижения человека.	1	
4.		Основные физические качества, закаливание организма	1	
Легкая атлетика 6 ч				
5.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м 3 Челночный бег	1	
6.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с места	1	
7.		Прыжок с высоты бег с последующим ускорением	1	
8.		Метание малого мяча на дальность из-за головы	1	
9.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение	1	
10.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
Подвижные игры 15 ч				
11.		Техника безопасности на подвижных играх	1	
12.		Игра «Волна»	1	
13.		Игра «Неудобный бросок»	1	
14.		Игра «Невод»	1	
15.		Игра «Прокати быстрее мяч»	1	
16.		Игра «Посадка картошки»	1	
17.		Эстафета: «Веревочка под ногами»	1	
18.		Игра «Шишки – желуди – орехи»	1	
19.		Игра «Верёвочка под ногами»	1	
20.		Игра «Вызов номеров».	1	
21.		Игра «Западня»	1	
22.		Игра «Конники-спортсмены»	1	
23.		Игра «Птица в клетке»	1	
24.		Игра «Салки на одной ноге»		
25.		Игра «Прыгающие воробушки»	1	
Способы физкультурной деятельности 3 ч				

26.		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур	1	
27.		Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок	1	
28.		Измерение длины и массы тела	1	
Гимнастика 16 ч				
29.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1	
30.		Размыкание и смыкание приставными шагами	1	
31.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание на низкой перекладине	1	
32.		Перестроение из колонны	1	
33.		Игра «Светофор»	1	
34.		Перестроение из колонны	1	
35.		Передвижение в колонне по одному	1	
36.		Игра «Змейка»	1	
37.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на полу	1	
38.		Игра «Слушай сигнал»	1	
39.		Вис на согнутых руках 40	1	
40.		Игра «Ветер, дождь, гром, молния»	1	
41.		Игра «Иголочка и ниточка»	1	
42.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места	1	
43.		Игра «Кто приходил?»	1	
44.		Перешагивание через набивные мячи	1	
45.		Игра «Слушай сигнал»	1	
46.		Закрепление: Перешагивания через набивные мячи	1	
Лыжные гонки 24 ч				
47.		ТБ на уроках лыжной подготовке	1	
48.		Эстафета с обеганием флажков	1	
49.		Техника скользящего шага (без палок)	1	
50.		Совершенствования техники скользящего шага (без палок)	1	
51.		Совершенствование техники скользящего шага с палками	1	

52.		Совершенствования техники скольжения с палками	1	
53.		Учет умений по технике скольжения без палок	1	
54.		Игра «Кто самый быстрый?»	1	
55.		Техника спусков и подъемов без палок	1	
56.		Эстафета с этапом до 150 м	1	
57.		Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на лыжах 1 км	1	
58.		Совершенствования техники спусков и подъемов без палок	1	
59.		Скольжение на учебном круге	1	
60.		Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1	
61.		Закрепление техники спусков и подъемов без палок	1	
62.		Совершенствовать скользящий шаг с палками	1	
63.		Соревнования на дистанцию 1000 м	1	
64.		Закрепление игры: «Кто дальше съедет с горы?»	1	
65.		Закрепление техники спусков и подъемов без палок	1	
66.		Совершенствования техники спусков и подъемов		
67.		Очередные соревнования на дистанцию 1000 м	1	
Волейбол 3 ч				
68.		Инструктаж по ТБ	1	
69.		Ловля и передача в движении	1	
70.		Игра «Волна»	1	
Баскетбол 7 ч				
71.		Ведение на месте	1	
72.		Броски цель	1	
73.		Игра «Передал-садись»	1	
74.		Совершенствование бросков в цель	1	
75.		Игра «Мяч - среднему»	1	
76.		Совершенствование ведение на месте	1	
77.		Игра «Мяч соседу»	1	
Футбол 15 ч				
78.		Остановка катящегося мяча, правила игры	1	
79.		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема	1	
80.		Ведение на месте левой рукой	1	
81.		Игра «Передача мяча в колоннах»	1	

82.		Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»	1	
83.		Закрепление по теме спортивные игры	1	
84.		Игра в мини-футбол	1	
85.		Игра «Слалом с мячом»	1	
86.		Совершенствование ударов по воротам	1	
87.		Игра «Бросок ногой»	1	
88.		Совершенствования игры в мини футбол	1	
89.		Игра «Школа мяча»	1	
90.		Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
91.		Обобщение игры «Гонка мячей по кругу»	1	
Плавание 3 ч				
92.		Введение в плавание	1	
93.		Подводящие упражнения для пловца	1	
94.		Упражнения на согласование работы рук и ног	1	
Легкая атлетика 6 ч				
95.		Игра «Невод»	1	
96.		Прыжки с поворотом на 180 гр.	1	
97.		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	1	
98.		Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов	1	
99.		Метание малого мяча в горизонтальную мишень	1	
100.		Метание малого мяча в вертикальную мишень	1	
101.		Подвижная игра: «Заяц без дома»	1	
102.		Подведение итогов	1	

3 класс
(В.И. Лях)

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечание
Знания о физической культуре 3 ч				
1.		Физическая культура у народов Древней Руси	1	
2.		Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на 60 м (сек.)	1	
3.		Связь физических упражнений с трудовой деятельностью	1	
Способы физкультурной деятельности 3 ч				
4.		Освоение комплексов общеразвивающих физических	1	
5.		Освоение подводящих упражнений	1	
6.		Измерение частоты сердечных сокращений, проведение элементарных соревнований	1	
Легкая атлетика 5 ч				
7.		Игра «Лисы и куры»		
8.		Подготовка к сдаче норм ГТО прыжок в длину с места	1	
9.		Метание малого мяча	1	
10.		Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на 60 м (сек.)	1	
11.		Метание набивного мяча. Сдача нормативов	1	
Подвижные игры 15 ч				
12.		Инструктаж по ТБ	1	
13.		Игра «Заяц без логова»	1	
14.		Игра «Кто обгонит»	1	
15.		Игра «Через кочки и пенёчки»	1	
16.		Игра «Наступление»	1	
17.		Игра «Кто дальше бросит»	1	
18.		Игра «Кто обгонит»	1	
19.		Игра «Вызов номеров»	1	
20.		Игра «Защита укрепления»	1	
21.		Эстафеты с гимнастическими палками	1	
22.		Игра «Волк во рву»	1	

23.		Подготовка к сдаче норм ГТО Метание мяча весом 150 г	1	
24.		Игра «Пустое место»	1	
25.		Игра «К своим флажкам»	1	
26.		Игра «Кузнечики»	1	
Плавание 3 ч				
27.		Введение в плавание	1	
28.		Подводящие упражнения для пловца	1	
29.		Упражнения на согласование работы рук и ног	1	
Гимнастика с основами акробатики 18 ч				
30.		Инструктаж по ТБ	1	
31.		Подготовка к сдаче норм ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	
32.		Выполнение команд, «Чаще шаг!», «Реже!»	1	
33.		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1	
34.		Выполнение команд «Шире шаг!»	1	
35.		Игра «Западня»	1	
36.		Построение в две шеренги	1	
37.		Подготовка к сдаче норм ГТО Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
38.		Построение в две шеренги	1	
39.		Комплексный Подвижная игра «Космонавты»	1	
40.		Подготовка к сдаче норм ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
41.		Игра «Отгадай, чей голосок»	1	
42.		Передвижение по диагонали	1	
43.		Передвижение противходом	1	
44.		Передвижение «змейкой»	1	
45.		Перелезание через гимнастического коня	1	

46.		Игра «Резиночка»	1	
47.		Игра «Аисты»	1	
Лыжные гонки 21 ч				
48.		Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	
49.		Совершенствование техники ступающего шага	1	
50.		Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на лыжах на 1 км	1	
51.		Попеременно двушажный ход	1	
52.		Скользкий шаг	1	
53.		Игра пройди в ворота	1	
54.		Закрепление техники спуска в высокой стойке	1	
55.		Техника попеременно двушажного хода	1	
56.		Дистанция 1,5 км	1	
57.		Совершенствования техники попеременно двушажного хода	1	
58.		Закрепление техники попеременно двушажного хода	1	
59.		Техника спуска в высокой стойке	1	
60.		Подъем «лесенкой»	1	
61.		Совершенствования игры «Пройди в ворота»	1	
62.		Дистанция 2 км	1	
63.		Повторение техники двушажного хода	1	
64.		Прохождение дистанции 2 км	1	
65.		Круговая эстафета	1	
66.		Закрепление Круговой эстафеты	1	
67.		Совершенствования Круговой эстафеты	1	
68.		Контрольный забег 1000 м	1	
Волейбол 4 ч				
69.		Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	
70.		Нижняя прямая подача	1	
71.		Подвижная игра: «Не давай мяч водящему»	1	
72.		Игра: «Круговая лапта»	1	
Баскетбол 7 ч				
73.		Ловля мяча в движении	1	
74.		Игра «Попади в кольцо»	1	
75.		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	
76.		Ведение мяча в движении шагом	1	
77.		Игра «Гонка мячей по кругу»	1	

78.		Игра «Обгони мяч»	1	
79.		Ведение мяча Бегом	1	
Футбол 13 ч				
80.		Удар ногой с разбега по не подвижному мячу	1	
81.		Удар катящемуся мячу в горизонтальную	1	
82.		Игра по упрощенным правилам в футбол	1	
83.		Игра «Школа мяча»	1	
84.		Обобщение Игры «Школа мяча»	1	
85.		Бросок двумя руками от груди	1	
86.		Ведение мяча между предметами	1	
87.		Ведение мяча с обводкой предметов	1	
88.		Ведение мяча с изменением направления.	1	
89.		Игра «Не дай мяч водящему»	1	
90.		Игра «Мяч соседу»	1	
91.		Удары по воротам	1	
92.		Игра «Играй, играй, мяч не давай»	1	
Легкая атлетика 10 ч				
93.		Инструктаж по ТБ	1	
94.		Ходьба через несколько препятствий	1	
95.		игра «Эстафета зверей»	1	
96.		Игра «Смена сторон»	1	
97.		Прыжок в длину с разбега	1	
98.		Игра «Гуси – лебеди»	1	
99.		Прыжок в высоту	1	
100.		Метание малого мяча 100	1	
101.		Метание набивного мяча	1	
102.		Подведение итогов	1	

4 класс
(В.И. Лях)

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечание
Знания о физической культуре 3 ч				
1.		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв	1	
2.		Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения	1	
3.		Закаливание организма Правила предупреждения травматизма	1	
Способы физкультурной деятельности 3 ч				
4.		Наблюдение за своим физическим развитием	1	
5.		Определение нагрузки	1	
6.		Оказание доврачебной помощи	1	
Легкая атлетика 5 ч				
7.		Подготовка к сдаче норм ГТО Прыжок в длину с разбега	1	
8.		Игра «Шишки, желуди, орехи»	1	
9.		Бросок теннисного мяча	1	
10.		Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на 60 м (сек.)	1	
11.		Игра «Охотники и утки».	1	
Подвижные игры 9 ч				
12.		Инструктаж по ТБ	1	
13.		Игра «Разведчики и часовые»	1	
14.		Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на 1 км	1	
15.		Игра «Белые медведи»	1	
16.		Игра «Прыжки по полоскам»	1	
17.		Игра «Волк во рву»	1	
18.		Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	
19.		Игра «Заяц, сторож, Жучка»	1	
20.		Игра «Удочка»	1	
Баскетбол 9 ч				
21.		Позиции игроков в нападении	1	
22.		Правила игры в баскетбол	1	

23.		Эстафеты с ведением мяча	1	
24.		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
25.		Игра «Метко в цель»	1	
26.		Прыжок с двух шагов	1	
27.		Игра «Кто дальше бросит»	1	
28.		Эстафета с ведением мяча и бросками его в корзину	1	
29.		Нападающий удар по кольцу	1	
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч				
30.		Инструктаж по ТБ	1	
31.		Кувырок вперёд, кувырок назад	1	
32.		Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
33.		Мост	1	
34.		Подготовка к сдаче норм ГТО Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
35.		Контрольный урок по разделу: «Акробатика»	1	
36.		Вис за весом	1	
37.		Игра «Посадка картофеля»	1	
38.		Контрольный урок по пройденному материалу	1	
39.		Подготовка к сдаче норм ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	
40.		Игра «Три движения»	1	
41.		Висы	1	
42.		Лазание по канату	1	
43.		Игра «Прокати быстрее мяч»	1	
44.		Игра «Лисы и куры»	1	
45.		Опорный прыжок на горку матов	1	
46.		Вскок в упор на коленях	1	
47.		Игра «Верёвочка под ногами»	1	
Лыжная подготовка 11 ч				
48.		Вводный урок	1	
49.		Техника торможения плугом	1	
50.		Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на лыжах на 1 км	1	

51.	Игра «Не задень»	1	
52.	Дистанция 1,5км	1	
53.	Игра «Кто дальше».	1	
54.	Техника поворота в конце спуска	1	
55.	Прохождение дистанция 2 км	1	
56.	Прохождение дистанция 2,5 км	1	
57.	Закрепление дистанции 2,5 км	1	
58.	Эстафета с этапом 50м	1	
59.	Техника попеременно двушажного хода.	1	
60.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода	1	
61.	Совершенствование спусков и подъемов	1	
62.	Закрепление техники спусков и подъемов	1	
63.	Совершенствование торможения	1	
64.	Обобщение торможения	1	
65.	Обобщение повороты и подъемы	1	
66.	Комплексный: спуски, торможение и подъемы	1	
67.	Закрепление дистанции 2,5 км	1	
68.	Очередные соревнования	1	
Подвижные игры 8 ч			
69.	Инструктаж по Т.Б	1	
70.	Ловля и передача мяча	1	
71.	Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
72.	Ведение мяча на месте	1	
73.	Игра «Подвижная цель»	1	
74.	обобщение ведения мяча на месте	1	
75.	Ловля мяча одной рукой от плеча	1	
76.	Игра «Овладей мячом»	1	
77.	Плавание 3 ч		
78.	Введение в плавание	1	
79.	Подводящие упражнения для пловца	1	
80.	Упражнения на согласование работы рук и ног	1	
Футбол 7 ч			
81.	Эстафета с ведением мяча	1	
82.	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини - футбол)	1	
83.	Пенальти	1	
84.	Позиционное нападение	1	
85.	Игра «Попади в цель»	1	
86.	Тактические действия в защите	1	

87.		Проведение соревнований по футболу	1	
Волейбол 7 ч				
88.		Передача мяча через сетку	1	
89.		Передача мяча с собственным подбрасыванием	1	
90.		Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	1	
91.		Эстафета с мячами	1	
92.		Передача мяча в парах	1	
93.		Контрольный урок	1	
Легкая атлетика 9 ч				
94.		Инструктаж по ТБ	1	
95.		Бег на скорость (30,60 м)	1	
96.		Встречная эстафета.	1	
97.		Игра «Невод»	1	
98.		Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с места	1	
99.		Игра «Волк во рву»	1	
100.		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
101.		Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние	1	
102.		Игра «Гуси - лебеди»	1	