

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Балабаново»**

Принято на педагогическом совете  
МОУ «СОШ № 1 г. Балабаново»

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 1 г. Балабаново»

Князева Л.Р.

Приказ № 199/1 от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
5 – 9 класс**

**Разработчики программы:  
Виноходова Л.С.  
учитель физической культуры**

## 1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты:*

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное

отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;  
— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

***Метапредметные результаты:***

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме изменяемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета
9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.
10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
12. 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.
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### ***Предметные результаты:***

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человек (физического, социального и психического), о физической культуре и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) Овладение умениями организовывать здоровосберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- 3) Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:*** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:*** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

### ***Регулятивные:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

*Познавательные:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Коммуникативные:*

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

**Предметные результаты:** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в соревновательной деятельности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, организация их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

### *Планируемые результаты по разделам учебного предмета*

#### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научиться:*

- 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, в том числе родного края, или из личного опыта, на примере ВФСК ГТО) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении 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 характеризовать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научиться:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, упражнений ВФСК ГТО, физкультминуток, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, в т.ч. упражнений ВФСК ГТО;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте сердечных сокращений ( с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств в т.ч.с использованием ВФСК ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения ( кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, напольном гимнастическом бревне);
- выполнять легкоатлетические упражнения ( бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1 КЛАСС**

#### ***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 культур.** Как возникли физические упражнения

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### ***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). Передвижения на лыжах скользящим шагом

**Организующие команды и приемы:** Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

**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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

#### **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; перекаты.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

*Подвижные 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.

*Спортивные игры: футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

### **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.

- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.

- *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

- *Развитие силовых способностей:* перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

*На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

*На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).



## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### *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). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

### *Физическое совершенствование.*

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

*Упражнения на низкой перекладине:* висы.

*Акробатические упражнения:* упоры, седы; упражнения в группировке; перекувырки, кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

**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, финиширование.

*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 из-за головы.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод, Пустое место, Воробы и вороны».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки».

### ***Спортивных игры:***

*Баскетбол:* передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*На материале гимнастики с основами акробатики*

- ***Развитие гибкости:*** 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 полу шпагаты на месте; 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 движений:*** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке 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); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; комплексы корректирующих упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

- ***Развитие силовых способностей:*** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; 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); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

- ***Развитие координации движений:*** 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; ускорение из разных исходных положений.

- ***Развитие выносливости*** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.

- ***Развитие силовых способностей*** повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

- **Развитие координации движений:** 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.

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

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

### 3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

**Из истории физической культуры** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их выполнении. *Плавание:* правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди».

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. 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:** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоение игры в волейбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол.

**Физическое совершенствование.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* *Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезание и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий 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 на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

**Подвижные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк во рву, Удочка».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».

#### **Спортивных игры:**

**Баскетбол:** передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

**Волейбол:** подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

#### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

- **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; 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 движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, 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); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- **Формирование осанки:** комплексы корригирующих упражнений на контроль

ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- *Развитие силовых способностей* : динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

- *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.

- *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; бег на дистанцию 1000 м.

- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием;

*На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений*: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

**Физическая культура.** Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах. Способы плавания (кроль на груди, кроль на спине), упражнения для освоения способов плавания.

**Из истории физической культуры.** Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение 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). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол, подвижные игры для освоения игры в волейбол.

### ***Физическое совершенствование.***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

**Опорный прыжок через козла.** Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

**Упражнения на низкой перекладине.** Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

**Прыжковые упражнения:** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

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

**Метание:** малого мяча на дальность с разбега.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», «Попади в ворота».

### **Спортивных игры:**

**Баскетбол:** передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Волейбол:** подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

- **Развитие гибкости:** «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 движений:** 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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений:* 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; бег на дистанцию 1000 м.

- *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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

## 7. Тематическое планирование

### 1 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика. Знания о физической культуре</b>	<b>25 часов</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1
3	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1
4	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1
5	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1
6	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1
7	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1



8	Техника спринтерского бега	1
9	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1
10	Техника челночного бега	1
11	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
12	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
13	Режим дня и личная гигиена человека	1
14	Прыжки и их разновидности	1
15	Техника прыжка в длину с места	1
16	Русские народные подвижные игры	1
17	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1
18	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1
19	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп	1
20	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1
21	Прыжковые упражнения.	1
22	Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре.	1
23-24	Подвижные игры с бегом, прыжками.	2
25	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>24 часа</b>
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1
28	Техника выполнения перекатов	1
29-30	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	2
31	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек.	1
32	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1
33	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1
34	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
35-36	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	2
37	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1
38	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1
39	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1
40	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелезанием.	1
41	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелезание.	1
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения.	1
43	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1
44	Техника передвижения в стойке	1
45-46	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	2
47	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1
48-49	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15 часов</b>
50	Техника безопасности нна занятиях по лыжной подготовке	1
51	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1
52-53	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах	2
54	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1
55	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготоакой. Техника скользящего шага.	1
56-57	Техника скользящего шага на лыжах без палок	2

58	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
59	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1
60	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1
61	Техника торможения "плугом" на лыжах	1
62	Эстафеты на лыжах	1
63	Подвижные игры на лыжах.	1
64	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
65	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1
66	Техника прыжка через скакалку	1
67	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1
68	Броски и ловля мяча в парах	1
69	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1
70	Ведение мяча на месте и в движении	1
71	Подвижные игры с ведением мяча	1
72	Подвижные игры с прыжками	1
73	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1
74	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	1
75	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
76	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12 часов</b>
77	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	2
78	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнения.	1
79	Специальные беговые упражнения	2
80	Повторение техники челночного бега	1
81	Челночный бег 3х10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	2
82	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
83	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
84-85	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	2
86	Метание малого мяча на дальность	1
87	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>9 часов</b>
88	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1
89	Ведение мяча на месте и в движении	1
90	Подвижные игры с ведением мяча	1
91-92	Подвижные игры с прыжками	2
93-94	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	2
95-96	Подвижные игры с мячом	2
	<b>Итого</b>	<b>99 часов</b>

## 2 класс (68 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика. Знания о физической культуре</b>	<b>12 часов</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Комплекс упражнений для развития быстроты.	1
3	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.	1

4	Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта	1
5	Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1
6	Челночный бег 3*10 м на время. Равномерный бег, умеренной интенсивности.	1
7	Беговые упражнения из различных исходных положений	1
8	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
9	Техника бега на короткие дистанции	1
10	Повторение техники метания мяча на дальность	1
11	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12 часов</b>
13	История возникновения гимнастики и акробатики. Строевые действия в колонне и шеренге.	1
14	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках	1
15-16	Акробатические упражнения	2
17	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость.	1
18	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1
19	Кувырок вперед в группировке	1
20	Акробатическая комбинация.	1
21	Физическое качество сила, упражнения для развития силы	1
22	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.	1
23	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание	1
24	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1
25	Разновидности висов. Характеристика физических качеств силы, гибкости, выносливости.	1
26	Связь развития физических качеств с укреплением мышц и улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития силы.	1
27	Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14 часов</b>
27-28	Техника попеременного двухшажного хода.	2
29	Техника работы рук при попеременном 2-шажном ходе.	1
30	Упражнения для обучения передвижения попеременным двухшажным ходом	1
31	Спуск в основной стойке.	1
32-33	Техника торможения плугом	2
34	Виды спусков и подъемов на лыжах	1
35	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
36	Упражнения для обучения подъемом «лесенкой»	1
37	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
38	Упражнения для обучения подъемом «елочкой»	1
39	Развитие выносливости	1
40	Лыжные эстафеты	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>7 часов</b>
41	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении, в тройках	1
42	Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.	1
43-44	Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	2
45	Техника перемещений: приставным шагом, бегом, спиной вперед, боком.	1
46	Как возникли первые соревнования. Броски большого мяча на дальность из положения стоя, сидя.	1
47	Как зародились Олимпийские игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>10 часов</b>

48	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	1
49	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля.	1
50	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения для развития координации, ловкости.	1
51	Упражнения на технику прямой подачи мяча способом снизу	1
52	История появления упражнений с мячом. Современные игры с использованием мячей.	1
53	Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1
54	Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1
55	Подвижные игры для овладения игры в волейбол.	1
56	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости	1
57	Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.	1
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>9 часов</b>
58	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1
59	Метание мяча на дальность. Комплекс упражнений физкультминутки.	1
60-61	Метание мяча в цель	2
62	Бег на 500 м.	1
63	Челночный бег 3*10 м на время. Равномерный бег, умеренной интенсивности.	1
64-65	Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта	2
66	Беговые упражнения из различных исходных положений	1
67	Беговые упражнения из различных исходных положений	1
68	Эстафеты	1
<b>Итого</b>		<b>11 часов</b>

### 3 класс (68 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика. Знания о физической культуре</b>	
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>
1	Вводный урок. Т/б. на уроках легкой атлетики	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>
2	Техника спринтерского бега. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
3	Техника выполнения старта. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1
4	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1
5	Беговые упражнения	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>
6	Физическая культура человека. Особенности физической культуры разных народов.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 часов</b>
7	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1
8	Сдача норматива: бег 60м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
9	Упражнения на технику спринтерского бега	1
10	Легкоатлетические эстафеты	1
11	Техника ровного бега	1
12	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>
13	Самонаблюдение, как измерить физическую нагрузку.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>
14	Техника метания малого мяча на дальность	1
15	Сдача норматива: метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1

16	ОРУ в парах. Правила закаливания и обливания.	1
17	Упражнения для формирования правильной осанки	1
18	Выполнение простейших закаливающих мероприятий	1
19	Прыжковые упражнения	1
20	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>
21	Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики и акробатики	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>7 часов</b>
22	Гимнастика с основами акробатики, упражнения на низкой перекладине, в висах.	1
23	Акробатические упражнения	1
24	Стойка на лопатках выпрямив ноги, кувырок вперед.	1
25	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.	1
26	Упоры, седы . упражнения в группировке, перекаты. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз.	1
27	Подтягивание в висе стоя и лежа. Акробатические комбинации	1
28	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>6 часов</b>
29	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине	1
30	Упражнения на развитие гибкости	1
31	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
32	Организующие команды и приемы	1
33	Развитие координации движений, преодоление полосы препятствий.	1
34	Основные формы движений. Развитие силовых способностей.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8 часов</b>
35	Спортивные игры Баскетбол	1
36	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	1
37	Техника ловли мяча	1
38	Техника остановки двумя шагами, прыжком	1
39	Техника ведения мяча	1
40	Техника передвижения в стойке	1
41	Техника броска мяча в корзину от плеча	1
42	Техника выпрыгивания вверх на кольцо	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12 часа</b>
43	Техника попеременного двухшажного хода	1
44	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода	1
45	Техника одновременного одношажного хода	1
46	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода	1
47	Тренировочная дистанция 500 м	1
48	Техника поворота переступанием на месте	1
49	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1
50	Техника спуска в основной и низкой стойке	1
51	Техника поворота переступанием стоя на месте	1
52	Техника поворота переступанием в движении	1
53	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке	1
54	Развитие выносливости на материале лыжных гонок	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12 часов</b>
55	Контрольная работа. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку	1
56	Развитие быстроты.	1
57	Техника челночного бега.	1
58	Сдача норматива: бег 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
59	Старты из различных исходных упражнений	1
60	Упражнение на освоение техники спринтерского бега	1
61	Специальные беговые упражнения.	1

62	Комплекс упражнения на развитие координации движений	1
63	Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков	1
64	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
65	Упражнения для освоения техники прыжка с разбега	1
66	Комплекс упражнения на развитие гибкости	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2 часа</b>
67-68	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	2
	<b>итого</b>	<b>68 часа</b>

#### 4класс (68 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3 часа</b>
1	Вводный урок. Т/б на уроках легкой атлетики	1
2	Способы регулирования физической нагрузки, связь физической культуры с трудовой военной деятельностью.	1
3	Правила предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>1 час</b>
4	Техника бега на короткие дистанции. Физическое качество - быстрота.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>
5	Закаливание с помощью воздушных и солнечных ванн. Ведение тетради по физической культуре.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>
6	Техника челночного бега	1
7	Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
8	Беговые упражнения	1
9	комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>
10	Значение отдыха в регулировании нагрузки, самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 часов</b>
11	Техника метания м. мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1
12	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1
14	Сдача норматива: бег на 60 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
15	физическое качество выносливость	1
16	Сдача норматива: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5 часов</b>
17	Техника гладкого равномерного бега.	1
18	Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места	1
19	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
20	Броски набивного мяча. Техника эстафетного бега	1
21	подвижные игры с бегом. Способы плавания и упражнения для их освоения	1
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1 час</b>
22	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>13 часов</b>
23	Организуящие команды и приемы	1
24	Акробатические упражнения.	1
25	Сдача норматива: Челночный бег 3 по 10 м. Техника кувырка назад.	1
26	Упражнения для освоения техники кувырка назад	1
27	ОРУ в парах. Упражнения на высокой перекладине в висах.	1
28	Сдача норматива: Подтягивание. Упражнения на низкой перекладине (висы, перевороты, перемахи).	1

29	Акробатические комбинации	1
30	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
31	Гимнастический мост. Упражнения с гимнастической палкой.	1
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине.	1
33	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
34	Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	1
35	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8 часов</b>
36	Спортивные игры. Баскетбол.	1
37	Основные правила игры в баскетбол	1
38	Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	1
39	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.	1
40	Техника ведения мяча.	1
41	Техника броска мяча в корзину от плеча.	1
42	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1
43	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1 час</b>
44	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11 часов</b>
45	Виды дисциплин входящих в соревнования по лыжным гонкам	1
46	Развитие координации при занятиях на лыжах, чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.	1
47	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие специальной выносливости	1
48	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 2000 м.	1
49	Техника одновременного одношажного хода 1	1
50	Упражнения на овладение техникой одновременного одношажного хода	1
51	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный	1
52	Техника поворота переступанием	1
53	Торможение плугом и полуплугом.	1
54	Техника спуска в низкой и основной стойке	1
55	Лыжные эстафеты	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>5 часов</b>
56	Спортивные игры. Волейбол	1
57	Основные правила игры в волейбол.	1
58	Техника подачи мяча способом снизу.	1
59	Техника приема и передачи мяча снизу	1
60	Техника верхней передачи мяча	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5 часов</b>
61	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1
62	Сдача норматива: бег 30м. Статические и динамические упражнения для развития силы.	1
63	Специальные упражнения бегуна, их значение.	1
64	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег	1
65	Сдача норматива: бег 1000 м. подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3 часа</b>
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
67	Техника прыжка согнув ноги	1
68	Упражнения для освоения техники прыжка согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	<b>итого</b>	<b>68 часа</b>