

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом от 31 декабря 2015г. № 1576), программы «Физическая культура» автора Ляха В.И., ООП НОО и учебного плана ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура. 1 – 4 класс» под редакцией Ляха В.И.:

- Лях В.И. Физическая культура 1 – 4 класс. - М., Просвещение.

Физическая культура в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405ч. Из них в 1 классе – 99 часов в год (3 часа в неделю); во 2 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю); в 3 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю); в 4 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по **физической культуре** отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую 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).

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li><li>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li><li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li><li>- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li><li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li></ul>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li><li>- 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;</li><li>- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li></ul>

подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>- плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</li> </ul>

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>8</b>
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Современные Олимпийские игры.	1
3.	Что такое физическая культура.	1
4.	Органы чувств.	1
5.	Личная гигиена. Игра «Проверь себя».	1
6.	Закаливание.	1
7.	Мозг и нервная система (индивидуально).	1
8.	Органы дыхания и пищеварения.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		<b>1</b>
9.	Бег, ходьба, прыжки метание.	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
10.	Короткая дистанция.	1
11.	Бег на скорость.	1
12.	Бег на выносливость	1
13.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
14.	Освоение навыков бега.	1
15.	Развитие скоростных и координационных способностей.	1
16.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий	1
17.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки 3*5 метров, 3*10 метров, эстафеты с бегом на скорость.	1
18.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
19.	Равномерный , медленный, бег до 3-4 минут.	1
20.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.	1
21.	Совершенствование бега. Эстафета «смена сторон», «Круговая эстафета».	1
22.	Бег с ускорением от 10 до 15 метров	1
23.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
24.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.	1
25.	Закрепление навыков прыжков.	1
26.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
27.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
28.	Метание малого мяча с места на дальность	1
29.	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель.(2*2)с расстояния на 3-4 метра.	1
30.	Бросок набивного мяча(0,5 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх.	1
31.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	1
32.	Равномерный бег (до 6 минут)	1
33.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 метров)	1
34.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие(высотой 40 см)естественные горизонтальные и вертикальные(до 100 см)препятствия.	1
35.	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель(правой и левой рукой).	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>26</b>
36.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий гимнастикой.	1
37.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.	1
38.	Личная гигиена, режим дня закаливание.	1
39.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
40.	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
41.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (весом 1 кг)	1
42.	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками.	1
43.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
44.	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45.	Группировка: перекаты в группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1
46.	Кувырок вперед ;стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	1
47.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
48.	Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие правильной осанки.	1
49.	Лазанье по гимнастической стенке, канату.	1
50.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и соя на коленях.	1
51.	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
52.	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
53.	Освоение навыков равновесия.	1
54.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке).	1
55.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
56.	Освоение строевых упражнений	1
57.	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
58.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
59.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
60.	Освоение общеразвивающих упражнений без предмета.	1
61.	Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1
<b>Раздел 5. Лыжи</b>		<b>6</b>
62.	Овладение знаниями. Основные требования к одежде.	1
63.	Освоение техники лыжных ходов.	1
64.	Переноска и надевание лыж.	1
65.	Передвижение на лыжах 1 км.	1
66.	Скользющий шаг с палками.	1
67.	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1
<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>		<b>15</b>
68.	Подвижная игра «К своим флажкам».	1
69.	Подвижная игра «Два Мороза».	1
70.	Подвижная игра «Пятнашки».	1
71.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
72.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
73.	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
74.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
75.	Подвижная игра «Точный расчет».	1
76.	Подвижная игра «Метко в цель».	1
77.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
78.	Подвижная игра «Мяч водящему».	1
79.	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
80.	Подвижная игра «Школа мяча».	1
81.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
82.	Подвижная игра «Попади в обруч».	1
<b>Раздел 6. Твои физические способности</b>		<b>10</b>
83.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	1
84.	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1
85.	Приемы измерения пульса.	1
86.	Тестирование физических способностей.	1
87.	Тестирование физических способностей. Скоростных.	1
88.	Тестирование физических способностей. Координационных.	1
89.	Тестирование физических способностей. Силовых.	1
90.	Тестирование физических способностей. Выносливости	1
91.	Тестирование физических способностей. Гибкости	1
92.	Выполнение контроля физических данных.	1
<b>Раздел 7. Подвижные игры, эстафеты</b>		<b>7</b>
93.	Подвижная игра с мячом.	1
94.	Подвижная игра со скакалкой.	1
95.	Подвижная игра с обручем.	1
96.	Подвижные игры с использованием гимнастических матов.	1
97.	Эстафета с мячом.	1
98.	Эстафета со скакалкой.	1
99.	Эстафета с обручем.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>99</b>

## 2 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>8</b>
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Современные Олимпийские игры.	1
3.	Что такое физическая культура.	1
4.	Органы чувств.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
5.	Личная гигиена. Игра «Проверь себя».	1
6.	Закаливание.	1
7.	Мозг и нервная система (индивидуально).	1
8.	Органы дыхания и пищеварения.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика</b>		<b>27</b>
9.	Бег, ходьба, прыжки метание.	1
10.	Короткая дистанция.	1
11.	Бег на скорость.	1
12.	Бег на выносливость	1
13.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
14.	Освоение навыков бега.	1
15.	Развитие скоростных и координационных способностей.	1
16.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий	1
17.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки 3*5 метров, 3*10 метров, эстафеты с бегом на скорость.	1
18.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
19.	Равномерный, медленный бег до 3-4 минут.	1
20.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.	1
21.	Совершенствование бега. Эстафета «смена сторон», «Круговая эстафета».	1
22.	Бег с ускорением от 10 до 15 метров	1
23.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
24.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.	1
25.	Закрепление навыков прыжков.	1
26.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
27.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
28.	Метание малого мяча с места на дальность	1
29.	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния на 3-4 метра.	1
30.	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх.	1
31.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	1
32.	Равномерный бег (до 6 минут)	1
33.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 метров)	1
34.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные горизонтальные и	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
	вертикальные (до 100 см) препятствия.	
35.	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель(правой и левой рукой).	1
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>26</b>
36.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий гимнастикой.	1
37.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.	1
38.	Личная гигиена, режим дня закаливание.	1
39.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
40.	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
41.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (весом 1 кг)	1
42.	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками.	1
43.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
44.	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45.	Группировка: перекаты в группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1
46.	Кувырок вперед ;стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	1
47.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
48.	Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие правильной осанки.	1
49.	Лазанье по гимнастической стенке, канату.	1
50.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и соя на коленях.	1
51.	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
52.	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
53.	Освоение навыков равновесия.	1
54.	Стойка на носках,на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейки).	1
55.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
56.	Освоение строевых упражнений	1
57.	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
58.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
59.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
60.	Освоение общеразвивающих упражнений без предмета.	1
61.	Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1
<b>Раздел 4. Лыжи</b>		<b>6</b>



№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
62.	Овладение знаниями. Основные требования к одежде.	1
63.	Освоение техники лыжных ходов.	1
64.	Переноска и надевание лыж.	1
65.	Передвижение на лыжах 1 км.	1
66.	Скользющий шаг с палками.	1
67.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
<b>Раздел 5. Подвижные игры</b>		<b>15</b>
68.	Подвижная игра «К своим флажкам».	1
69.	Подвижная игра «Два Мороза ».	1
70.	Подвижная игра «Пятнашки».	1
71.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
72.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
73.	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
74.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
75.	Подвижная игра «Точный расчет».	1
76.	Подвижная игра «Метко в цель».	1
77.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
78.	Подвижная игра «Мяч водящему».	1
79.	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
80.	Подвижная игра «Школа мяча».	1
81.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
82.	Подвижная игра «Попади в обруч».	1
<b>Раздел 6. Твои физические способности</b>		<b>10</b>
83.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	1
84.	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1
85.	Приемы измерения пульса.	1
86.	Тестирование физических способностей.	1
87.	Тестирование физических способностей. Скоростных.	1
88.	Тестирование физических способностей. Координационных.	1
89.	Тестирование физических способностей. Силовых.	1
90.	Тестирование физических способностей. Выносливости	1
91.	Тестирование физических способностей. Гибкости	1
92.	Выполнение контроля физических данных.	1
<b>Раздел 7. Подвижные игры, эстафеты</b>		<b>10</b>
93.	Подвижная игра с мячом.	1
94.	Подвижная игра со скакалкой.	1
95.	Подвижная игра с обручем.	1
96.	Подвижные игры с использованием гимнастических матов.	1
97.	Эстафета с мячом.	1
98.	Эстафета со скакалкой.	1
99.	Эстафета с обручем.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
100.	Эстафета с различными спортивными предметами.	1
101.	Игровые упражнения, различные подвижные игры.	1
102.	Игры с использованием различного спортивного инвентаря. Квест-игра.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>

### 3 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>8</b>
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Современные Олимпийские игры.	1
3.	Что такое физическая культура.	1
4.	Органы чувств.	1
5.	Личная гигиена. Игра «Проверь себя».	1
6.	Закаливание.	1
7.	Мозг и нервная система (индивидуально).	1
8.	Органы дыхания и пищеварения.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика</b>		<b>27</b>
9.	Понятие эстафета, понятия «старт, финиш»	1
10.	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1
11.	Правила соревнований в прыжке и метании.	1
12.	Техника безопасности во время проведения соревнований.	1
13.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
14.	Освоение навыков бега.	1
15.	Развитие скоростных и координационных способностей.	1
16.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий	1
17.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки 3*5 метров, 3*10 метров, эстафеты с бегом на скорость.	1
18.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
19.	Равномерный, медленный бег до 5-8 минут.	1
20.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.	1
21.	Бег в коридоре 30-40 см, из различных исходных положений.	1
22.	Бег с ускорением от 20 до 30 метров.	1
23.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
24.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.	1
25.	Закрепление навыков прыжков.	1
26.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
27.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
28.	Метание малого мяча с места на дальность	1
29.	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5) с расстояния на 4-5 метра.	1
30.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.	1
31.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	1
32.	Равномерный бег (до 12 минут)	1
33.	Соревнования на короткие дистанции (до 60 метров)	1
34.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные горизонтальные и вертикальные (до 110 см) препятствия.	1
35.	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель(правой и левой рукой).	1
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>26</b>
36.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
37.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.	1
38.	Личная гигиена, режим дня закаливанию.	1
39.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
40.	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
41.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (весом 1 кг)	1
42.	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками.	1
43.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
44.	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45.	Группировка: перекаты в группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1
46.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев.	1
47.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
48.	Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие правильной осанки.	1
49.	Лазанье по гимнастической стенке, канату.	1
50.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и соя на коленях.	1
51.	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
52.	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
53.	Освоение навыков в опорных прыжках .	1
54.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
55.	Освоение навыков танцевальных упражнений, развитие координационных способностей.	1
56.	Освоение строевых упражнений	1
57.	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
58.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
59.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
60.	Освоение общеразвивающих упражнений без предмета.	1
61.	Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1
<b>Раздел 4. Лыжи</b>		<b>6</b>
62.	Овладение знаниями. Основные требования к одежде.	1
63.	Освоение техники лыжных ходов.	1
64.	Переноска и надевание лыж.	1
65.	Передвижение на лыжах 1 км.	1
66.	Скользкий шаг с палками.	1
67.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
<b>Раздел 5. Подвижные игры</b>		<b>15</b>
68.	Подвижная игра «Пустое место».	1
69.	Подвижная игра «Белые медведи».	1
70.	Подвижная игра «Космонавты».	1
71.	Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
72.	Подвижная игра «Волк во рву».	1
73.	Подвижная игра «Удочка».	1
74.	Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
75.	Подвижная игра «Точный расчет».	1
76.	Подвижная игра «мини-волейбол».	1
77.	Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».	1
78.	Подвижная игра «Мяч водящему».	1
79.	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
80.	Подвижная игра «Школа мяча».	1
81.	Подвижная игра «Снайперы».	1
82.	Подвижная игра «мини-гандбол».	1
<b>Раздел 6. Твои физические способности</b>		<b>10</b>
83.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	1
84.	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1
85.	Приемы измерения пульса.	1
86.	Тестирование физических способностей.	1
87.	Тестирование физических способностей. Скоростных	1
88.	Тестирование физических способностей. Координационных.	1
89.	Тестирование физических способностей. Силовых.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
90.	Тестирование физических способностей. Выносливости.	1
91.	Тестирование физических способностей. Гибкости	1
92.	Выполнение контроля физических данных.	1
<b>Раздел 7. Подвижные игры, эстафеты</b>		<b>10</b>
93	Подвижная игра с мячом.	1
94	Подвижная игра со скакалкой.	1
95	Подвижная игра с обручем.	1
96	Подвижные игры с использованием гимнастических матов.	1
97	Эстафета с мячом.	1
98	Эстафета со скакалкой.	1
99	Эстафета с обручем.	1
100	Эстафета с различными спортивными предметами.	1
101	Игровые упражнения, различные подвижные игры.	1
102	Игры с использованием различного спортивного инвентаря. Квест-игра.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>

#### 4 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>8</b>
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Современные Олимпийские игры.	1
3.	Что такое физическая культура.	1
4.	Органы чувств.	1
5.	Личная гигиена. Игра «Проверь себя».	1
6.	Закаливание.	1
7.	Мозг и нервная система (индивидуально).	1
8.	Органы дыхания и пищеварения.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика</b>		<b>27</b>
9.	Понятие эстафета, понятия «старт, финиш»	1
10.	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1
11.	Правила соревнований в прыжке и метании.	1
12.	Техника безопасности во время проведения соревнований.	1
13.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
14.	Освоение навыков бега.	1
15.	Развитие скоростных и координационных способностей.	1
16.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий	1
17.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки 3*5 метров, 3*10 метров, эстафеты с бегом на скорость.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
18.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
19.	Равномерный, медленный бег до 5-8 минут.	1
20.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.	1
21.	Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений	1
22.	Бег с ускорением от 40 до 60 метров	1
23.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
24.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.	1
25.	Закрепление навыков прыжков.	1
26.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
27.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
28.	Метание малого мяча с места на дальность	1
29.	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5) с расстояния на 4-5 метра.	1
30.	Бросок набивного мяча(1 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх.	1
31.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	1
32.	Равномерный бег (до 12 минут)	1
33.	Соревнования на короткие дистанции (до 60 метров)	1
34.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные горизонтальные и вертикальные (до 110 см) препятствия.	1
35.	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель(правой и левой рукой).	1
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>26</b>
36.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
37.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.	1
38.	Личная гигиена, режим дня закаливание.	1
39.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
40.	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
41.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (весом 1 кг)	1
42.	Общеразвивающие упражнения с обручем, флажками.	1
43.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
44.	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45.	Группировка: перекаты в группировки, лёжа на животе и из упора	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
	стоя на коленях.	
46.	Кувырок вперед ;стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	1
47.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
48.	Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие правильной осанки.	1
49.	Лазанье по гимнастической стенке, канату.	1
50.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и соя на коленях.	1
51.	Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
52.	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
53.	Освоение навыков в опорных прыжках	1
54.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
55.	Освоение навыков танцевальных упражнений, развитие координационных способностей.	1
56.	Освоение строевых упражнений	1
57.	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
58.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
59.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
60.	Освоение общеразвивающих упражнений без предмета.	1
61.	Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1
<b>Раздел 4. Лыжи</b>		<b>6</b>
62.	Овладение знаниями. Основные требования к одежде.	1
63.	Освоение техники лыжных ходов.	1
64.	Переноска и надевание лыж.	1
65.	Передвижение на лыжах 1 км.	1
66.	Скользющий шаг с палками.	1
67.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
<b>Раздел 5. Игры</b>		<b>15</b>
68.	Подвижная игра «Пустое место».	1
69.	Подвижная игра «Белые медведи».	1
70.	Подвижная игра «Космонавты».	1
71.	Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
72.	Подвижная игра «Волк во рву».	1
73.	Подвижная игра «Удочка».	1
74.	Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
75.	Подвижная игра «Точный расчет».	1
76.	Подвижная игра «мини-волейбол».	1
77.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
78.	Подвижная игра «Мяч водящему».	1
79.	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
80.	Подвижная игра «Школа мяча».	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
81.	Подвижная игра «Снайперы».	1
82.	Подвижная игра «мини-гандбол».	1
<b>Раздел 6. Твои физические способности</b>		<b>10</b>
83.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	1
84.	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1
85.	Приемы измерения пульса.	1
86.	Тестирование физических способностей.	1
87.	Тестирование физических способностей. Скоростных	1
88.	Тестирование физических способностей. Координационных.	1
89.	Тестирование физических способностей. Силовых.	1
90.	Тестирование физических способностей. Выносливости.	1
91.	Тестирование физических способностей. Гибкости	1
92.	Выполнение контроля физических данных.	1
<b>Раздел 7. Подвижные игры, эстафеты (10 часов)</b>		<b>10</b>
93.	Подвижная игра с мячом.	1
94.	Подвижная игра со скакалкой.	1
95.	Подвижная игра с обручем.	1
96.	Подвижные игры с использованием гимнастических матов.	1
97.	Эстафета с мячом.	1
98.	Эстафета со скакалкой.	1
99.	Эстафета с обручем.	1
100.	Эстафета с различными спортивными предметами.	1
101.	Игровые упражнения, различные подвижные игры.	1
102.	Игры с использованием различного спортивного инвентаря. Квест-игра.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>
<b>ИТОГО ЗА 4 ГОДА</b>		<b>102</b>