

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области - лицей №13 п. Краснообск**

ПРИНЯТО
протокол заседания кафедры физической
культуры
от «28» октября 2020 года № 2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Рефелова Т.В.
Приказ № 10-од от «2» ноября 2020 года

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для начального общего образования (1 - 4 класс)
Срок освоения: 4 года**

Составители:
педагоги кафедры физической
культуры:
Горская Н.С. Лукина А.А.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса

1.1.1 Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их*

мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
 - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
 - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1.2. Предметные результаты освоения учебного предмета, курса

1 класс

Первоклассник научится:

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость)
- демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- знать историю создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Первоклассник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Первоклассник научится:

- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур,
- профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Первоклассник получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Первоклассник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из - за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Первоклассник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

2 класс

Второклассник научится:

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»; 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).
- знать известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта;
- знать историю создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Второклассник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Второклассник научится:

- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Второклассник получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

Физическое совершенствование

Второклассник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Второклассник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

3 класс

Третьеклассник научится:

Знания о физической культуре

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля,
- рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств,
- объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом,
- что такое осанка и методы сохранения правильной осанки,
- ориентироваться в понятиях «гигиена» и правилах ее соблюдения,
- знать правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима,
- правила спортивной игры пионербол;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Третьеклассник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Третьеклассник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Третьеклассник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Третьеклассник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из - за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Третьеклассник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *развивать навыки плавания;*
- *играть в мини-волейбол по упрощённым правилам*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; «вредные привычки»
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- знать известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта;
- знать историю создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры народов Сибири в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в пионербол
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

I КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Вклад известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Новосибирской области.

Способы физической деятельности (в течение занятий).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование:

«Гимнастика с основами акробатики»

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры(присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);седы(на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

«Легкая атлетика»

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте(на одной ноге, с поворотами вправо и влево),с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча(1кг)на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

«Лыжная подготовка»

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

«Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «зайцы в огороде», «совушка», «пятнашки», «третий лишний», «змейка», «не урони мешочек»,

«*пройди бесшумно*», «*прыгающие воробушки*» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «*Становись—разойдись*», «*смена мест*».

На материале раздела «*Легкая атлетика*»: «*мышеловка*», «*пятнашки*», «*волк во рву*», «*кто быстрее*», «*горелки*», «*рыбки*», «*два мороза*», «*осада города*», «*вышибалы*», «*к своим флажкам*», «*точно в мишень*», «*третий лишний*», «*охотники и утки*»

На материале раздела «*Лыжная подготовка*»: «*Охотники и олени*», «*Встречная эстафета*», «*День и ночь*», «*Попади в ворота*», «*Кто дольше прокатится*», «*На буксире*».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 КЛАСС

«Знания о физической культуре»

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Вклад известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Новосибирской области.

«Способы физкультурной деятельности» (в течение занятий).

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование:

«Гимнастика с основами акробатики»

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

«Легкая атлетика»

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом, по разметкам, через препятствия; со скакалкой.

«Лыжная подготовка»

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; *Спуски* в основной стойке; *Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом».

«Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «эстафеты с мячами», «эстафеты с обручами», «*пройди бесшумно*», «*удочка*», «*третий лишний*»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «*Точно в мишень*», «*Вызов номеров*»,

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

3 КЛАСС

«Знания о физической культуре»

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: пионербол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Вклад известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Новосибирской области.

«Способы физкультурной деятельности» в течение занятий.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в пионербол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование:

«Гимнастика с основами акробатики»

Акробатические упражнения прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату(3м) в два и три приема.

«Легкая атлетика»

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег3х10м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом, по разметкам, через препятствия; со скакалкой.

«Лыжная подготовка»

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного

двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

«Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной»
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

«Знания о физической культуре»

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Вклад известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Новосибирской области.

«Способы физкультурной деятельности» в течение занятий.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование:

«Гимнастика с основами акробатики»

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине перекаты

«Легкая атлетика»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

«Лыжная подготовка»

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

«Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

Общеразвивающие упражнения:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте, работа со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие, упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).

На материале раздела «Лыжные гонки»

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Программой отводится на изучение физической культуры 254 часа, которые распределены по классам следующим образом:

- 1 класс – 62 часа
- 2 класс – 64 часа
- 3 класс – 64 часа
- 4 класс – 64 часа

Раздел программы	Количество часов
	1 класс
Базовая часть	49
Знания о физической культуре	4
Физическое совершенствование: - гимнастика с элементами акробатики - легкая атлетика - лыжные гонки - подвижные игры	9 22 10 4
Вариативная часть: - гимнастика с элементами акробатики - подвижные игры	13 8 5

Раздел программы	Количество часов		
	2 класс	3 класс	4 класс
Базовая часть	48	48	48
Знания о физической культуре	1	1	1
Физическое совершенствование: - гимнастика с элементами акробатики - легкая атлетика - лыжные гонки - подвижные игры	12 21 12 2	12 21 12 2	12 21 12 2
Вариативная часть: - гимнастика с элементами акробатики - подвижные игры	16 8 8	16 8 8	16 8 8

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	12
1.	Организационно- методические указания, Изучение понятий «шеренга», «колонна»	1
2.	Техника бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
4.	Техника метания малого мяча на дальность	1
5.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
6.	Тестирование бега на 250 м с высокого старта	1
7.	Техника прыжка в длину с разбега	1
8.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
9.	Тестирование прыжка в длину с места	1
10.	Техника челночного бега 3x10 м	1
11.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
12.	Техника метания малого мяча на точность	1
	Знания о физической культуре	2
13.	Возникновение физической культуры и спорта	1
14.	Олимпийские игры	1
	Подвижные игры	2
15.	Подвижная игра «Третий лишний»	1
16.	Подвижная игра «Ночная охота»	1
	Знания о физической культуре	1
17.	Личная гигиена	1
	Гимнастика с элементами акробатики	6
18.	Развитие гибкости	1
19.	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
20.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
21.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
	Подвижные игры	7
22.	Подвижная игра «Эстафеты с мячами»	1
23.	Подвижная игра «Вышибалы»	1
24.	Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1
25.	Подвижная игра «Вышибалы»	1
26.	Подвижная игра «Третий лишний»	1
27.	Подвижная игра «Пятнашки»	1
28.	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1
	Гимнастика	7
29.	Лазание по гимнастической стенке	1
30.	Перелазание на гимнастической стенке	1
31.	Висы на перекладине	1
32.	Прыжки со скакалкой	1
33.	Прыжки в скакалку	1
34.	Лазание по канату	1
35.	Лазание по канату	1

	Знания о физической культуре	1
36	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке	1
	Лыжная подготовка	10
37	Ступающий шаг на лыжах без палок	1
38	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
39	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
40	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
41	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
42	Поворот переступанием на лыжах с палками	1
43	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
44	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
45	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
46	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Гимнастика	6
47	Строевые упражнения	1
48	Строевые упражнения. Перестроения. Марш на месте	1
49	Развитие координации	1
50	Развитие силовых качеств	1
51	Развитие скоростных качеств	1
52	Развитие гибкости	1
	Легкая атлетика	10
53	Организационно – методические требования на уроках легкой атлетики	1
54	Полоса препятствий	1
55	Бросок набивного мяча от груди	1
56	Бросок набивного мяча из-за головы	1
57	Тестирование прыжка в длину с места	1
58	Техника метания малого мяча на точность	1
59	Беговые упражнения	1
60	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
61	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
62	Тестирование бега на 250 м	1
	Всего часов:	62

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1.	Организационно - методические указания	
	Легкая атлетика	13
2.	Техника бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
4.	Техника метания малого мяча на дальность	1
5.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
6.	Тестирование бега на 250 м с высокого старта	1
7.	Техника прыжка в длину с разбега	1
8.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
9.	Тестирование прыжка в длину с места	1
10.	Техника челночного бега 3x10 м	1
11.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
12.	Техника метания малого мяча на точность	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Броски набивного мяча на результат	1
	Подвижные игры	2
15.	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1
16.	Подвижная игра «Третий лишний»	1
	Гимнастика с элементами акробатики	4
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
19	Развитие скоростно – силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
20	Развитие силовых качеств (подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимания (девочки))	1
	Подвижные игры	8
21	Подвижные игры	1
22	Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1
23	Подвижная игра «Вышибалы»	1
24	Подвижная игра «Третий лишний»	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Подвижная игра «Удочка»	1
27	Эстафета с мячом	1
28	Эстафеты с обручем и скакалкой	1
	Гимнастика	8
29	Вис стоя	1
30	Вис на время	1
31	Круговая тренировка	1
32	Лазание и перелезание гимнастической стенке	1
33	Прыжки в скакалку	1
34	Прыжки в скакалку в движении	1
35	Вращение обруча, варианты вращения	1
36	Лазание по канату	1

	Лыжная подготовка	12
37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
38	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
40	Торможение падением на лыжах с палками	1
41	Прохождение дистанции 1 км	1
42	Поворот переступанием на лыжах с палками и обгон	1
43	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
44	Подъем на склон «Елочкой»	1
45	Передвижение на лыжах змейкой	1
46	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
47	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах	1
48	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Гимнастика	8
49	Строевые упражнения	1
50	Перестроение из одной шеренги в две, три	1
51	Круговая тренировка	1
52	Развитие координации	1
53	Развитие силовых качеств	1
54	Развитие скоростных качеств	1
55	Развитие гибкости	1
56	Развитие выносливости	1
	Легкая атлетика	8
57	Полоса препятствий	1
58	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
59	Броски набивного мяча из-за головы на результат (м)	1
60	Тестирование прыжка в длину с места	1
61	Беговые упражнения	1
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
63	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
64	Тестирование бега на 250 м	1
	Всего часов:	64

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о ФК	1
1.	Организационно- методические требования на уроках ФК	1
	Легкая атлетика	13
2.	Техника бега на 30 метров с высокого старта	1
3.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта (сек)	1
4.	техника метания малого мяча на дальность	1
5.	Тестирование метания мяча на дальность	1
6.	Прыжок в длину с разбега, техника	1
7.	Прыжки в длину с разбега на результат	1
8.	Тестирование бега на 250 метров с высокого старта (мин.)	1
9.	Техника метания малого мяча на точность	1
10.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
11.	Тестирование прыжка в длину с места (см)	1
12.	Техника челночного бега 3x10 м	1
13.	Тестирование челночного бега 3x10 м (сек.)	1
14.	Броски набивного мяча на результат (м)	1
	Подвижные игры	2
15.	Подвижная игра «Перестрелка»	1
16.	подвижная игра "Осада города"	1
	Гимнастика	4
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя (см)	1
18	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с (сек)	1
19	Развитие силовых качеств (подтягив. на высокой перекладине – м, отжимание - д.)	1
20	Развитие скоростно – силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
	Подвижные игры	8
21	Подвижная игра «Пионербол», правила	1
22	Передачи в парах	1
23	Подача мяча через сетку	1
24	Подвижная игра "Пионербол"	1
25	Подвижная игра «Пионербол»	1
26	Подвижная игра "Пионербол"	1
27	Подвижная игра «Пионербол»	1
28	Подвижная игра "Пионербол"	1
	Гимнастика	10
29	Вис стоя	1
30	Вис на время	1
31	Круговая тренировка	1
32	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
33	Прыжки в скакалку	1
34	Прыжки в скакалку в тройках	1
35	Лазание по канату в три приема	1

36	Варианты вращения обруча	1
37	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	1
38	Круговая тренировка	1
	Лыжная подготовка	10
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
40	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
41.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
42.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
43.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
44.	Подъем «Елочкой», "Полуелочкой", спуск под уклон	1
45.	Подъем «Лесенкой», и торможение «Плугом» на лыжах	1
46.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
47.	Прохождение дистанции 1.5 км	1
48.	Эстафеты на лыжах	1
	Гимнастика	8
49.	Строевые упражнения	1
50.	Перестроение из одной шеренги в две, в три	1
51.	Круговая тренировка	1
52.	Развитие координации	1
53.	Разве силовых качеств	1
54.	Развитие скоростно – силовых качеств	1
55.	Развитие гибкости	1
56.	Развитие выносливости	1
	Легкая атлетика	8
57.	Полоса препятствий	1
58.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
59.	Броски набивного мяча из-за головы на результат (м)	1
60.	Тестирование прыжка в длину с места (см)	1
61.	Беговые упражнения	1
62.	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
63.	Тестирование челночного бега 3x10 м (сек.)	1
64.	Тестирование бега на 250 метров с высокого старта (мин.)	1
	Всего часов:	64

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1.	Организационно - методические указания	1
	Легкая атлетика	13
2.	Техника бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
4.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
5.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
6.	Техника прыжка в длину с разбега	1
7.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
8.	Тестирование бега на 250 м с высокого старта	1
9.	Техника метания малого мяча на точность	1
10.	Метание малого мяча на точность	1
11.	Тестирование прыжка в длину с места	1
12.	Техника челночного бега 3x10 м	1
13.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
	Метание набивного мяча на дальность	1
	Подвижные игры	2
15.	Подвижная игра «Мяч капитану»	1
16.	Подвижные игры	1
	Гимнастика с элементами акробатики	4
17.	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
18.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
19.	Развитие силовых качеств (подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимания (девочки))	1
20.	Развитие скоростно – силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
	Подвижные игры	8
21.	Подвижная игра «Пионербол», правила	1
22.	Передачи мяча в парах	1
23.	Подача мяча через волейбольную сетку	1
24.	Подвижная игра «Пионербол»	1
25.	Подвижная игра «Пионербол»	1
26.	Подвижная игра «Пионербол»	1
27.	Подвижная игра «Пионербол»	1
28.	Подвижная игра «Пионербол»	1
	Гимнастика	10
29.	Вис стоя	1
30.	Вис на время	1
31.	Круговая тренировка	1
32.	Лазание и перелезание гимнастической стенке	1
33.	Прыжки в скакалку (мин)	1
34.	Прыжки в скакалку в тройках	1
35.	Лазание по канату в три приема	1
36.	Круговая тренировка	1

37	Вращение обруча, варианты вращения	1
38	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1
	Лыжная подготовка	10
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
40	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
41	Попеременный одношажный ход	1
42	Одновременный одношажный ход	1
43	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
44	Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спуск под уклон в основной стойке	1
45	Подъем «Лесенкой» и торможение «плугом» на спуске	1
46	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
47	Прохождение дистанции 2 км	1
48	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Гимнастика	8
49	Строевые упражнения	1
50	Перестроение в шеренгах	1
51	Круговая тренировка	1
52	Развитие координации	1
53	Развитие силовых качеств	1
54	Развитие скоростных качеств	1
55	Развитие гибкости	1
56	Развитие выносливости	1
	Легкая атлетика	8
57	Полоса препятствий	1
58	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
59	Броски набивного мяча из-за головы на результат (м)	1
60	Тестирование прыжка в длину с места	1
61	Беговые упражнения	1
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
63	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
64	Тестирование бега на 250 м	1
	Всего часов:	64