

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Начальная общеобразовательная школа № 10
г. Буденновска Буденновского района**

Ставропольский край, г. Буденновск, 7/1

e-mail: nosh10@yandex.ru

тел: 2-39-22

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного
методического объединения
протокол № ____

от « ____ » _____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/Е.В. Духина/

от « ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ НОШ № 10
_____/М. А. Салиева/

от « ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1-4 класс

2022-2025 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует учебному плану, по которому на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

1 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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 и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 -120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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 и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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 и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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 и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

1 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (99 часов)

Знания о физической культуре – 3 часа

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Игра «Проверь себя».

Что такое физическая культура. Игра «Проверь себя»

Твой организм. Игра «Проверь себя»

Легкая атлетика – 20 часов

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость. Обычная ходьба и бег. Игра «Два мороза»

Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «К своим флажкам»

Челночный бег 3х5 м. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра «Пятнашки» ВФС (ГТО)

Челночный бег 3х10 м. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра «К своим флажкам» ВФС (ГТО)

Бег 30 м. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра «Два мороза» ВФС (ГТО)

Название прыжкового инвентаря. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов. Игра «Прыгающие воробушки».

Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Игра «Зайцы в огороде»

Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры» ВФС (ГТО)

Название метательных снарядов. Метание малого мяча с места на дальность. Игра: «Точный расчет»

Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» ВФС (ГТО)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра.

Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Броски набивного мяча (0,5 кг) Игра.

Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Броски набивного мяча на дальность. Игра.

Многоразовые (от 3 до 6 прыжков). Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра.

Многоразовые (до 8 прыжков). Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра.

Прыжки в длину с разбега зона отталкивания 60-70 см. Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Игра. ВФС (ГТО)

Прыжки в длину с разбега. Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Игра.

Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра.

Игры: «Попади в обруч», «К своим флажкам».

Кроссовая подготовка (развитие выносливости) – 20 часов

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Требования к одежде и обуви. Равномерный, медленный бег 3 мин. Игра

Личная гигиена. Равномерный медленный бег 3 мин. Игра

Равномерный бег 4 мин. Игра

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра. ВФС (ГТО)

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.

Бег в чередовании с ходьбой. Игра.

Равномерный бег до 3 мин. Игра.

Кросс до 1000 м. Игра. ВФС (ГТО)

Подвижные игры - 2 часа

Техника безопасности на уроках подвижные игры. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»

Техника безопасности на уроках подвижные игры. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки»

Игры: «Прыгающие воробушки», «Два мороза».

Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

Игры: «Прыгающие воробушки», «Два мороза».

Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры»

Техника безопасности на уроках подвижные игры. Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».

Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».

Игры: «Школа мячей», «Пятнашки»

Игры: «Попади в обруч», «К своим флажкам». ВФС (ГТО)

Гимнастика с основами акробатики – 21 час

Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Игра «Пройти бесшумно»
Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Совушка»
Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра «Пройти бесшумно».
Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Совушка». Строевые упражнения. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат в перед в упор присев. Игра «Совушка»
Строевые упражнения. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно»

Висы и упоры – 5 часов

Упражнения в висе стоя и лежа. Игра
В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра.
Вис на согнутых руках. Игра.
Подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Игра. ВФС (ГТО)

Лазанья и перелазанье, опорный прыжок – 6 часов

Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра.
Лазание по наклонной скамейке. Игра.
Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра.
Лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра. ВФС (ГТО)
Перелазание через гимнастическое бревно. Игра.
Перелазание через гимнастического коня. Игра.

Равновесия, танцевальные упражнения – 4 часа

Стойка и ходьба по гимнастической скамейке. Игра.
Стойка и ходьба по бревну. Игра.
Шаг с прискоком. Игра.
Приставные шаги. Игра.

Подвижные игры на основе баскетбола – 10 часов

Ловля и передача мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».
Ловля и передача мяча в движении. Игра «Бросай – поймай».
Ловля и передача мяча в движении. Игра.
Ведение мяча на месте. Игра.
Ведение мяча в движении. Игра.
Ведение мяча. Игра.
Броски в цель. Игра.
Броски в кольцо. Игра.
Броски мяча в щит. Игра.
Броски мяча мишень и обруч. Игра.

Подвижные игры на основе волейбола – 10 часов

Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Эстафеты.
Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.
Передача мяча сверху двумя руками. Игра.
Передача мяча двумя руками снизу. Игра.

2 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (102 часа)

Знания о физической культуре – 3 часа

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Игра «проверь себя».
Что такое физическая культура. Игра «Проверь себя».
Твой организм. Игра «Проверь себя»

Легкая атлетика – 20 часов

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость на выносливость. Обычный бег и ходьба. Игра «Два мороза»
Бег с ускорением от 10 до 20 м. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра «К своим флажкам»
Сочетание различных видов ходьбы и бега. Челночный бег 3х10 м. Игра «Пятнашки»

Сочетание различных видов ходьбы и бега. Контрольный урок: Бег 30 м. Игра «К своим флажкам»
Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег 30 м. Игра Два мороза»
Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом. Игра «Прыгающие воробушки».
Прыжки в длину с места Игра «Зайцы в огороде» ВФСК (ГТО)
Контрольный урок: Прыжки в длину с разбега. Игра «Лисы и куры»
Метание малого мяча с места. Игра «Точный расчет»
Метание малого мяча с места на заданное расстояния. Игра «Кто дальше бросит» ВФСК (ГТО)
Контрольный урок: Метание малого мяча с места на заданное расстояния. Игра «Кто дальше бросит»
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра.
Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Броски набивного мяча (0,5 кг) Игра.
Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Броски набивного мяча (0,5 кг). Игра. Контрольный Урок: прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Броски набивного мяча на дальность. Игра.
Многоразовые (от 3-6 прыжков). Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра.
Многоразовые (до 8 прыжков). Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра.
Контрольный урок: многоразовые (до 8 прыжков). Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Игра.
Контрольный урок: метание мяча горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Игра. ВФСК (ГТО)
Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра. ВФСК (ГТО)

Кроссовая подготовка (развитие выносливости) – 20 часов

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Требования к одежде и обуви. Равномерный, медленный бег 3 мин. Игра
Личная гигиена. Равномерный, медленный бег. Бег 3 мин. Игра
Самоконтроль. Равномерный бег 4 мин. Игра
Равномерный бег 4 мин. Игра
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра ВФСК (ГТО)
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра
Передача мяча двумя руками снизу. Игра.
Контрольный урок: Передача мяча двумя руками снизу. Игра.
Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.
Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой. Игра.
Равномерный бег до 3 мин. Игра.
Равномерный бег до 4 мин. Игра.
Кросс до 1000 м. Игра. ВФСК (ГТО)
Кросс до 1000 м. Игра.
Контрольный урок: Кросс до 1000 м. Игра. ВФСК (ГТО)
Кросс до 1000 м. Игра.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час

Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Игра «Пройти бесшумно».
Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Совушка»
Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра «Пройти бесшумно».
Строевые упражнения Контрольный урок: группировка Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Совушка»
Строевые упражнения. Контрольный урок: кувырок вперед. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат в перед в упор присев. Игра «Совушка»
Строевые упражнения. Контрольный урок: стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно»

Висы и упоры – 5 часов

Упражнения в висе стоя и лежа. Игра
В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра.
Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Игра. ВФСК (ГТО)
Контрольный урок: упражнение в висе. Упражнения в упоре лежа. Игра.
Контрольный урок: Упражнения в упоре лежа. Игра.

Лазанья и перелазанье, опорный прыжок – 6 часов

Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, подтягивание лежа на животе. Игра. ВФСК (ГТО)
Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра.
Контрольный урок: Лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра.
Перелазание через гимнастическое бревно. Игра.
Контрольный урок: лазанье по канату. Игра.

Равновесия, танцевальные упражнения – 4 часа

Стойка и ходьба по гимнастической скамейке. Игра.

Стойка и ходьба по бревну. Игра.

Контрольный урок: упражнение в равновесии. Шаг с прискоком, приставной шаг. Игра.

Контрольный урок: шаг с прискоком, приставные шаги. Игра.

Подвижные игры – 18 часов

Техника безопасности на уроках подвижными играми. Игры: «Играй, играй мяч не теряй» «Два мороза».

Игры: «Играй, играй мяч не теряй» «Два мороза».

Игры: «Школа мячей», «Пятнашки»

Техника безопасности на уроках подвижные игры. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки»

Игры: «Прыгающие воробушки», «Два мороза».

Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

Игры: «Прыгающие воробушки», «Два мороза».

Игры: «Точный расчет», «лисы и куры»

Игры: «Точный расчет», «лисы и куры»

Техника безопасности на уроках подвижными играми. Игры: «Играй, играй мяч не теряй» «Два мороза».

Игры: «Играй, играй мяч не теряй» «Два мороза».

Игры: «Школа мячей», «Пятнашки»

Техника безопасности на уроках подвижными играми. Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».

Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».

Игры: «Школа мячей», «Пятнашки»

Игры: «Попади в обруч», «К своим флажкам».

Игры: «У кого меньше мячей», «Пятнашки»

Подвижные игры на основе баскетбола – 10 часов

Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача на месте. Игра: «Бросай – поймай».

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Бросай – поймай».

Ловля и передача мяча в движении. Игра.

Контрольный урок: ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Игра.

Ведение мяча в движении. Игра.

Ведение мяча. Игра.

Контрольный урок: ведение мяча. Броски в цель. Игра.

Броски в кольцо. Игра.

Броски мяча в щит. Игра.

Контрольный урок: Броски мяча в щит. Игра.

Подвижные игры на основе волейбола – 10 часов

Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Эстафеты.

Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.

Передача мяча сверху двумя руками. Игра.

Контрольный урок: Передача мяча сверху двумя руками. Игра.

Передача мяча двумя руками снизу. Игра.

Контрольный урок: Передача мяча двумя руками снизу. Игра.

Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.

3 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (102 часа)

Знания о физической культуре – 3 часа

Современные Олимпийские игры. Игра «Проверь себя».

Что такое физическая культура. Игра «Проверь себя».

Твой организм. Игра «Проверь себя».

Легкая атлетика – 20 часов

Понятие эстафета, команды «старт», «финиш»; длительность бега. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Игра «Пустое место»

Личная гигиена. Бег с ускорением от 20 до 40 м. Игра «Белые медведи»

Бег 30 м. Игра «Космонавты»

Бег с ускорением от 20 до 30 м. Игра «К своим флажкам»

Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Контрольный урок: бег 30м. Игра: «Два мороза»

Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».

ВФСК (ГТО)

Прыжки в длину с разбега Игра «Зайцы в огороде» ВФСК (ГТО)

Правила соревнований в прыжках. Контрольный урок: прыжки в длину с разбега. Игра «Лисы и куры»

Метание малого мяча с места. Игра «Точный расчет»

Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» ВФСК (ГТО)

Правила соревнований в метании. Контрольный урок: метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит»

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра.

Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Броски набивного мяча (1 кг). Игра.

Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Броски набивного мяча. Игра.

Контрольный урок: прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игра.

Многоскоки. Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Игра.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Игра. ВФСК (ГТО)

Контрольный урок: прыжки в длину с разбега. Метание мяча цель. Игра.

Контрольный урок: метание мяча в цель. Игра. ВФСК (ГТО)

Кроссовая подготовка (развитие выносливости) – 20 часов

Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Закаливания. Равномерный, медленный бег 5 мин. Игра.

Вода и питьевой режим. Равномерный, медленный бег 6 мин. Игра

Равномерный бег 7 мин. Игра

Равномерный бег 8 мин. Игра

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра ВФСК (ГТО)

Контрольный урок: кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра

Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег в равномерно темпе до 5 мин. Игра.

Равномерный бег до 6 мин. Игра.

Равномерный бег до 7 мин. Игра.

Равномерный бег до 8 мин. Игра.

Кросс до 1000 м. Игра. ВФСК (ГТО)

Контрольный урок: кросс до 1000 м. Игра. ВФСК (ГТО)

Кросс до 1000 м. Игра.

Подвижные игры – 18 часа

Игры: «Пустое место», «Белые медведи»

Игры: «К своим флажкам», «Космонавты»

Игры: «Прыжки по полоскам», «Два мороза».

Игры: «Волк во рву», «Удочка»

Игры: «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».

Игры: «Вызови по имени», «Подвижная цель»

Игры: «Быстро и точно», «Снайперы».

Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».

Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».

Игры: «Школа мячей», «Пятнашки»

Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».

«Перестрелка», варианты игры в футбол.

Варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час

Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой. Игра.

Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед. Игра.

Строевые упражнения. Контрольный урок: перекаты в группировке с последующей опорой рук за голову Стойка на лопатках. Игра.

Строевые упражнения. Контрольный урок: 2-3 кувырка вперед. «Мост» из положения лежа на спине. Игра.

Строевые упражнения. Контрольный урок: стойка на лопатках. Игра.

Строевые упражнения. Контрольный урок: «Мост» из положения лежа на спине. Игра.

Висы и упоры – 5 часов

Упражнения в висе стоя и лежа. Игра

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра.
Вис на согнутых руках. Игра.
Контрольный урок: упражнение в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Игра. ВФСК (ГТО)

Лазанья и перелазанье, опорный прыжок – 6 часов

Лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра.
Лазание по канату. Игра.
Перелазание через бревно, коня. Игра.
Контрольный урок: лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра.
Перелазание через бревно, коня. Игра.
Контрольный урок: перелазание через бревно, коня. Игра.

Равновесия, танцевальные упражнения – 4 часа

Ходьба приставными шагами. Игра.
Ходьба по бревну. Игра.
Контрольный урок: ходьба по бревну. Шаги галопа и польки в парах. Игра.
Русский медленный шаг. Игра.

Подвижные игры на основе баскетбола – 10 часов

Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча. Игра «Передал-садись».
Ловля и передача мяча в движении. на месте. Игра «Быстро и точно».
Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Передал - садись».
Контрольный урок: ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча.
Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».
Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Мяч ловцу».
Контрольный урок: ведение мяча. Броски в цель. Игра. Мини-баскетбол.
Ведение мяча. Броски в цель. Игра мини-баскетбол.
Контрольный урок: броски мяча. Игра мини-баскетбол.
Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски. Игра мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола – 10 часов

Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Эстафеты.
Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.
Передача мяча сверху двумя руками. Игра.
Контрольный урок: передача мяча сверху двумя руками. Игра.
Передача мяча двумя руками снизу. Игра.
Контрольный урок: передача мяча двумя руками снизу. Игра.
Комбинации из изученных элементов: ловли и передачи мяча. Игра.

4 КЛАСС СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (102 часа)

Знания о физической культуре – 3 часа

Современные Олимпийские игры. Игра «Проверь себя».
Что такое физическая культура. Игра «Проверь себя».
Твой организм. Игра «Проверь себя».

Легкая атлетика – 20 часов

Понятие эстафета, команды «старт», «финиш»; длительность бега. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Игра «Пустое место»
Личная гигиена. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Игра «Белые медведи»
Бег 60 м. Игра «Космонавты» ВФСК (ГТО)
Бег 60 м. Игра «К своим флажкам»
Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Контрольный урок: бег 60м. Игра Два мороза»
Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». ВФСК (ГТО)
Прыжки в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде»
Правила соревнований в прыжках. Контрольный урок: прыжки в длину с разбега. Игра «Лисы и куры»
Метание малого мяча с места. Игра «Точный расчет» ВФСК (ГТО)
Метание малого мяча с места на заданное расстояния. Игра «Кто дальше бросит»
Правила соревнований в метании. Контрольный урок: метание малого мяча с места. Игра: «Кто дальше бросит»

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра.
Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Броски набивного мяча (1 кг). Игра.
Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Броски набивного мяча. Игра.
Контрольный урок: прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игра.
Многоскоки. Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра.
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». мяча горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м. Игра.
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м. Игра.
Контрольный урок: прыжки в длину с разбега. Метание мяча цель. Игра. ВФСК (ГТО)
Контрольный урок: метание мяча в цель. Игра.

Кроссовая подготовка (развитие выносливости) – 11 часов

Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Закаливания. Равномерный, медленный бег 5 мин. Игра.
Вода и питьевой режим. Равномерный, медленный бег 6 мин. Игра ВФСК (ГТО)
Равномерный бег 7 мин. Игра
Равномерный бег 8 мин. Игра
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра. ВФСК (ГТО)
Контрольный урок: кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра. ВФСК (ГТО)
Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег в равномерно темпе до 5 мин. Игра.
Равномерный бег до 6 мин. Игра.
Равномерный бег до 7 мин. Игра.
Равномерный бег до 8 мин. Игра.
Кросс до 1000 м. Игра. ВФСК (ГТО)
Контрольный урок: кросс до 1000 м. Игра. ВФСК (ГТО)

Подвижные игры – 18 часов

Игры: «Пустое место», «Белые медведи»
Игры: «К своим флажкам», «Космонавты»
Игры: «Прыжки по полоскам», «Два мороза».
Игры: «Волк во рву», «Удочка»
Игры: «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».
Игры: «Вызови по имени», «Подвижная цель»
Игры: «Быстро и точно», «Снайперы».
Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Игры: «Борьба за мяч» варианты игры в футбол.
Игры: «Борьба за мяч», варианты игры в футбол.
Игры: «Охотники и утки», варианты игры в футбол.
Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Два мороза».
«Перестрелка», варианты игры в футбол.
Варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час

Акробатика. Строевые упражнения – 6 часов

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырок назад Игра.
Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра.
Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.
Строевые упражнения. Контрольный урок: кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине. Игра.
Строевые упражнения. Контрольный урок: кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра.
Строевые упражнения. Контрольный урок: «Мост» из положения лежа на спине. Игра.

Висы и упоры – 5 часов

Вис завесом. Игра
Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра.
На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра.
Контрольный урок: вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Игра.
Контрольный урок на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра. ВФСК (ГТО)

Лазанья и перелазанье, опорный прыжок – 6 часов

Лазание по наклонной скамейке в упоре. Игра.
Лазание по канату. Игра.
Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на коня, козла. Игра.
Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра.

Контрольный урок: лазанье по канату. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра.

Контрольный урок: Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра.

Равновесия, танцевальные упражнения – 4 часа

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Русский медленный шаг. Игра.

Ходьба на носках, повороты прыжком на 90 и 180. Опускание в упор стоя на колене. I и II позиции ног. Игра.

Контрольный урок: ходьба по бревну. Шаги галопа и польки в парах. Игра.

Контрольный урок: сочетание изученных танцевальных шагов. Игра.

Подвижные игры на основе баскетбола – 10 часов

Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча. Игра «Передал-садись».

Ловля и передача мяча в движении, на месте. Игра «Быстро и точно».

Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Передал-садись».

Контрольный урок: ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча.

Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».

Ведение мяча. Броски в цель. Игра «Мяч ловцу».

Контрольный урок: ведение мяча. Броски в цель. Игра. Мини-баскетбол.

Ведение мяча. Броски в цель. Игра мини-баскетбол.

Контрольный урок: броски мяча. Игра мини-баскетбол.

Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски. Игра мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола – 10 часов

Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Эстафеты.

Передача мяча. Варианты перемещения. Эстафеты.

Передача мяча сверху двумя руками. Игра.

Контрольный урок: передача мяча сверху двумя руками. Игра.

Передача мяча двумя руками снизу. Игра.

Контрольный урок: передача мяча двумя руками снизу. Игра.

Комбинации из изученных элементов: ловли и передачи мяча. Игра.

4. Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, 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 на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1 КЛАСС УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание программного материала	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
1.1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
1.2	Что такое физическая культура	1
1.3	Твой организм	1
2	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	96
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21
	Акробатика. Строевые упражнения	6
	Висы и упоры	5
	Лазанья и перелазанье, опорный прыжок	6
	Равновесие, танцевальные упражнения	4
2.2	Легкая атлетика	20
	Беговая подготовка	7
	Прыжковая подготовка	8
	Броски большого, метания малого мяча	5
2.3	Кроссовая подготовка	20
2.4	Подвижные и спортивные игры	35
	Подвижные игры	15
	Подвижные игры на основе баскетбола	10
	Подвижные игры на основе волейбола	10
	ИТОГО	99 часов

2 КЛАСС УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание программного материала	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
1.1	Современные Олимпийские игры	1
1.2	Что такое физическая культура	1
1.3	Твой организм	1
2	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	99
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21
	Акробатика. Строевые упражнения	6
	Висы и упоры	5
	Лазанья и перелазанье, опорный прыжок	6
	Равновесие, танцевальные упражнения	4

2.2	Легкая атлетика	20
	Беговая подготовка	6
	Прыжковая подготовка	7
	Броски большого, метания малого мяча	7
2.3	Кроссовая подготовка	20
	Подвижные и спортивные игры	38
	Подвижные игры	18
	Подвижные игры на основе баскетбола	10
	Подвижные игры на основе волейбола	10
	ИТОГО	102 часа

3 КЛАСС УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание программного материала	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
1.1	Современные Олимпийские игры	1
1.2	Что такое физическая культура	1
1.3	Твой организм	1
2	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	99
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21
	Акробатика. Строевые упражнения	6
	Висы и упоры	5
	Лазанья и перелазанье, опорный прыжок	6
	Равновесие, танцевальные упражнения	4
2.2	Легкая атлетика	20
	Беговая подготовка	5
	Прыжковая подготовка	10
	Броски большого, метания малого мяча	5
2.3	Кроссовая подготовка	20
2.4	Подвижные и спортивные игры	38
	Подвижные игры	18
	Подвижные игры на основе баскетбола	10
	Подвижные игры на основе волейбола	10
	ИТОГО	102 часа

4 КЛАСС УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание программного материала	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
1.1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
1.2	Что такое физическая культура	1
1.3	Твой организм	1
2	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	99
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21
	Акробатика. Строевые упражнения	6
	Висы и упоры	5
	Лазанья и перелазанье, опорный прыжок	6
	Равновесие, танцевальные упражнения	4
2.2	Легкая атлетика	20
	Беговая подготовка	5
	Прыжковая подготовка	10
	Броски большого, метания малого мяча	5
2.3	Кроссовая подготовка	20
2.4	Подвижные и спортивные игры	38
	Подвижные игры	18
	Подвижные игры на основе баскетбола	10
	Подвижные игры на основе волейбола	10

	ИТОГО	102 часа
--	--------------	-----------------