

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные,

соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 1 класс (68ч)

(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1
3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
12.	Метание малого мяча в цель	1
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1



14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1
16.	Бег 30 м	1
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1
19.	Стойка на лопатках, мост	1
20.	Кувырок вперед	1
21.	Кувырок назад	1
22.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1
23.	Вис на гимнастической стенке.	1
24.	Подтягивание из вися лежа	1
25.	Упражнения для развития равновесия	1
26.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1
27.	Гимнастическое упражнение "мостик"	1
28.	Прыжки со скакалкой	1
29.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий	1
30.	Гимнастическое упражнение "ласточка"	1
31.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1
32.	Ступающий шаг без палок	1
33.	Скользкий шаг без палок	1
34.	Повороты переступанием	1
35.	Торможение на лыжах	1
36.	Ходьба на лыжах разными способами.	1
37.	Подъемы и спуски на лыжах	1
38.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1
39.	Броски и ловля волейбольного мяча	1
40.	Броски и ловля волейбольного мяча	1
41.	Броски и ловля мяча через сетку	1
42.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1
43.	Броски мяча одной рукой через сетку	1
44.	Пионербол двумя мячами	1
45.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1
46.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1
47.	Броски мяча в кольцо способом снизу	1
48.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1
49.	Ведение мяча на месте, в движении	1
50.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1
51.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
52.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
53.	Строевые упражнения	1

54.	Строевые упражнения	1
55.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа	1
56.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1
57.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
58.	Прыжок в длину с места.	1
59.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1
60.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1
61.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1
62.	Бег 30 м.	1
63.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1
64.	Прыжок в длину с разбега	1
65.	Метание малого мяча в цель	1
66.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1
67.	Метание малого мяча на дальность.	1
68.	ТБ во время купания на открытых водоёмах	1

## 2 класс (68ч)

(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1.	ИОТ – 019 - 16 Основы знаний о физической деятельности.	1
2.	Профилактика травматизма. Основные способы закаливания.	1
3.	Беговые упражнения, бег с высоким подниманием бедра.	1
4.	Бег из различных ИП и с разным положением рук.	1
5.	Бег с разным положением рук. Игра " У медведя во бору".	1
6.	Равномерный бег с последующим ускорением.	1
7.	Челночный бег 3 * 10м. Эстафеты.	1
8.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы	1
9.	Урок-соревнование. Эстафеты.	1
10.	ИОТ-022 -16 Подвижные игры с использованием строевых упражнений.	1
11.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Эстафеты с обручами.	1
12.	Подвижная игра на внимание.	1
13.	Подвижные игры на развитие силы и ловкости.	1
14.	ИОТ-022 - 16 Волейбол.	1
15.	Волейбол. Знание о физической культуре	1
16.	Игра "Передача мяча"	1
17.	Игры с прыжками. Игра "Пустое место"	1
18.	Игры с мячом "Гонка мячей".	1
19.	Игры на развитие выносливости.	1

20.	Игры на развитие силы и ловкости.	1
21.	ИОТ - 019 - 16 Основные команды и приемы.	1
22.	Повороты. Игра "По местам"	1
23.	Перестроение по двое в шеренге и в колонне.	1
24.	Акробатические упражнения.	1
25.	Седы и перекаты.	1
26.	Акробатические комбинации. Стойка на лопатках.	1
27.	Акробатические комбинации. Полу перевороты.	1
28.	Висы. Эстафеты.	1
29.	Опорный прыжок.	1
30.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
32.	ИОТ – 020-16 Вводный.	1
33.	Попеременно двушажной ход.	1
34.	Игра проехать через ворота.	1
35.	Стойка лыжника. Игра "Подними предмет"	1
36.	Спуски в основной стойке.	1
37.	Спуски с горки.	1
38.	Подъем лесенкой.	1
39.	Подъем на горку.	1
40.	Торможение плугом.	1
41.	Передвижение на лыжах.	1
42.	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1
43.	Виды торможения: "плугом" и "упором".	1
44.	Техника подъема "полу ёлочкой" и "лесенкой"	1
45.	Техника передвижения на лыжах.	1
46.	Спуски в различных стойках, подъемы, торможение.	1
47.	Пробежка на лыжах. Повороты переступанием.	1
48.	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1
49.	ИОТ – 022-16 Ведение мяча на месте	1
50.	Ведение мяча с остановками по сигналу.	1
51.	Передвижение приставными шагами.	1
52.	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1
53.	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	1
54.	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища".	1
55.	Остановка катающего мяча.	1
56.	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
57.	ИОТ- 018 - 16 Акробатика. Строевые упражнения.	1
58.	Акробатические комбинации.	1
59.	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине	1
60.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
61.	ИОТ 022-16 Футбол. Остановка катающего мяча.	1

62.	Ведение мяча по прямой, по дуге и с остановками по сигналу. Игра "Метко в цель".	1
63.	Ведение мяча между стоек. Игра "Липкий мяч"	1
64.	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра "Футбольный бильярд".	1
65.	Остановка катающего мяча внутренней частью стопы. Игра "Бросок ногой"	1
66.	ИОТ – 019-16. Чередование ходьбы и бега.	1
67.	Преодоление полосы препятствий.	1
68.	ТБ во время купания на открытых водоёмах. Прыжки в длину с разбега.	1

### 3 класс (68ч)

(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ИОТ №13	1
3.	Игра „Ловишки“. Чувашская народная игра „Тårнасем» ИОТ №15	1
4.	Техника челночного бега	1
5.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
6.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
7.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
8.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
9.	Прыжок в длину с разбега. ИОТ №13	1
10.	Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ №13	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
13.	Тестирование наклона вперед из положения стоя/ ИОТ №12	1
14.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1
15.	Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ №13	1
16.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. ИОТ №12	1
17.	Тестирование виса на время	1
18.	Футбольные упражнения. ИОТ №15	1
19.	Футбольные упражнения в парах	1
20.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
21.	Броски и ловля мяча в парах	1
22.	Ведение мяча. ИОТ №15	1
23.	Кувырок вперед. ИОТ №12	1
24.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
25.	Варианты выполнения кувырка вперед	1
26.	Кувырок назад. ИОТ №12	1
27.	Кувырки	1
28.	Круговая тренировка	1

29.	Стойка на голове и на руках. ИОТ №12	1
30.	Круговая тренировка 2	1
31.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. ИОТ №12	1
32.	Прыжки в скакалку	1
33.	Варианты вращения обруча	1
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Спортсмены Международного класса Чувашии по лыжному спорту.ИОТ №14	1
35.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
36.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
37.	Попеременный двухшажный ход на лыжах. ИОТ №14	1
38.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
39.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
40.	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
41.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
42.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
43.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. ИОТ №14	1
44.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
45.	Полоса препятствий. Олимпийские чемпионы Чувашии по лёгкой атлетике (ходьба)	1
46.	Усложненная полоса препятствий. ИОТ №13	1
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
48.	Прыжок в высоту прямого разбега на результат	1
49.	Броски мяча через волейбольную сетку. ИОТ №15	1
50.	Волейбол как вид спорта	1
51.	Подготовка к волейболу ИОТ №15	1
52.	Контрольный урок по волейболу	1
53.	Броски набивного мяча способами «от груди» «снизу» ИОТ №13	1
54.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
55.	Тестирование вися на время. ИОТ №12	1
56.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
57.	Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ №13	1
58.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. ИОТ №12	1
59.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
60.	Знакомство с баскетболом. ИОТ №15	1
61.	Тестирование метания мяча на точность	1
62.	Спортивная игра «Баскетбол». ИОТ №15	1
63.	Беговые упражнения. Выдающиеся спортсмены Чувашии по лёгкой атлетике. ИОТ №13	1
64.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
65.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
66.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
67.	Бег на 1000 м	1
68.	ТБ во время купания на открытых водоёмах. Спортивные игры	1

**4 класс (68ч)**  
**(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта ИОТ-13	1
3.	Челночный бег 3х10 м ИОТ-13	1
4.	Тестирование челночного бега 3х10 м ИОТ-13	1
5.	Игра «Баскетбол» ИОТ-15	1
6.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта ИОТ-13	1
7.	Техника паса в футболе. ИОТ-15	1
8.	Спортивная игра „Футбол“. ИОТ-15	1
9.	Техника прыжка в длину с разбега ИОТ-13	1
10.	Прыжок в длину с разбега на результат ИОТ-13	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега ИОТ-13	1
12.	Контрольный урок по футболу ИОТ-15	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность ИОТ-13	1
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя ИОТ-12	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с ИОТ-12	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места ИОТ-13	1
17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий ИОТ-12	1
18.	Тестирование виса на время ИОТ-12	1
19.	Игра «Вышибалы через сетку» ИОТ-15	1
20.	Броски и ловля мяча в парах ИОТ-15	1
21.	Броски и ловля мяча в парах у стены ИОТ-15	1
22.	Игра «Гандбол». ИОТ-15	1
23.	Ведение мяча ИОТ-15	1
24.	Кувырок вперед ИОТ-12	1
25.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие ИОТ-12	1
26.	Кувырок назад ИОТ-12	1
27.	Круговая тренировка ИОТ-12	1
28.	Гимнастические упражнения ИОТ-12	1
29.	Игра «Капитаны» ИОТ-15	1
30.	Прыжки в скакалку ИОТ-12	1
31.	Прыжки в скакалку в тройках ИОТ-12	1
32.	Круговая тренировка ИОТ-12	1
33.	Вращение обруча ИОТ-12	1
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок ИОТ-14	1
35.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками ИОТ-14	1
36.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах ИОТ-14	1
37.	Попеременный одношажный ход на лыжах ИОТ-14	1

38.	Одновременный одношажный ход на лыжах ИОТ-14	1
39.	Подъем на склон „елочкой“, „полуелочкой“ и спуск в основной стойке на лыжах ИОТ-14	1
40.	Подъем на склон „лесенкой“, торможение „плугом“ на лыжах ИОТ-14	1
41.	Передвижение и спуск на лыжах „змейкой“ ИОТ-14	1
42.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах ИОТ-14	1
43.	Контрольный урок по лыжной подготовке ИОТ-14	1
44.	Полоса препятствий ИОТ-13	1
45.	Усложненная полоса препятствий ИОТ-13	1
46.	Прыжок в высоту с прямого разбега ИОТ-13	1
47.	Прыжок в высоту способом „перешагивание" ИОТ-13	1
48.	Знакомство с опорным прыжком ИОТ-12	1
49.	Опорный прыжок ИОТ-12	1
50.	Контрольный урок по опорному прыжку ИОТ-12	1
51.	Броски мяча через волейбольную сетку ИОТ-15	1
52.	Упражнения с мячом ИОТ-15	1
53.	Волейбольные упражнения ИОТ-15	1
54.	Контрольный урок по волейболу ИОТ-15	1
55.	Броски набивного мяча способами „от груди“, „снизу“ и „из-за головы“ ИОТ-13	1
56.	Броски набивного мяча правой и левой рукой ИОТ-13	1
57.	Тестирование виса на время ИОТ-12	1
58.	Тестирование наклона из положения стоя ИОТ-12	1
59.	Тестирование прыжка в длину с места ИОТ-13	1
60.	Тестирование подтягивания и отжиманий ИОТ-12	1
61.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с ИОТ-12	1
62.	Тестирование метания малого мяча на точность ИОТ-13	1
63.	Спортивная игра „Баскетбол“ ИОТ-15	1
64.	Беговые упражнения ИОТ-13	1
65.	Тестирование челночного бега на 30 м с высокого старта ИОТ-13	1
66.	Футбольные упражнения ИОТ-15	1
67.	Бег на 1000 м ИОТ-13	1
68.	ТБ во время купания на открытых водоёмах	1

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

### **2 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

### **3 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;



Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;  
Введите свой вариант:

#### **4 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;  
Введите свой вариант: