

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 93»

02-07

Рассмотрено на  
Заседании методического объединения  
Протокол № 3 от 28.08.2020г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11 от 28.08.2020г.

Утверждаю  
Директор школы №93  
Зубко Т.В.  
Приказ № 141-ОД от 28.08.2020г.

Составлена на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта

**Рабочая программа  
по физической культуре**

**для 1-4 класса**

**срок реализации 4 года**

Составитель: Корепанова Алина Владимировна  
учитель: Березина И.Н.  
Трефилов В.Л.  
Суглов И.Н.  
Корепанова А.В.

Ижевск  
2020

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 93»

Рассмотрено на  
Заседании методического объединения  
Протокол № 3 от 28.08.2020г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11 от 28.08.2020г.

Составлена на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор школы №93  
Зубко Т.В.  
Приказ № 141-ОД от 28.08.2020г.

**Рабочая программа  
по физической культуре**

**для 1-4 класса**

**срок реализации 4 года**

Составитель: Корепанова Алина Владимировна  
учитель: Березина И.Н.  
Трефилов В.Л.  
Суглов И.Н.  
Корепанова А.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Рабочая программа составлена на основе нормативных документов

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- «Примерная основная образовательная программа начального общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15с дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 22.11.2019) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями);
- Типовая рабочая программа В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс», М. «Просвещение», 2018г. Учебник «Физическая культура 1-4 класс», М. «Просвещение» 2012;
- Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 12.08.02 №13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г №329-ФЗ (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года»;
- Положение о рабочей программе педагога Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 93» реализующего ФГОС второго поколения общего образования от «15» апреля 2019 г. № 122-ОД

*При составлении рабочей программы были учтены:*

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне(ГТО)»»,
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. №540 «Об утверждении Положения О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне(ГТО)»»,
3. Распоряжение Правительства РФ №1165-Р от 30.06.2014 г. «Об утверждении плана мероприятий по этапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»»,
4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне(ГТО)», утвержденные приказом Минспорта России от 08.07.2014 г. № 575,

5.Приказ Министерства спорта РФ от 09.07.2014 г. №574/1 об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»,

6.Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» протоколом №1 от 23.07.2014г. ,

7.Методические рекомендации по выполнению видов испытаний(тестов) входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне(ГТО)» одобренный на заседании Координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» протоколом №1 от 23.07.2014,

8.Методические рекомендации по тестированию населения входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне(ГТО)» одобренный на заседании Координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» протоколом №1 от 23.07.2014 пункт 2/1 Одобренны на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» от 28.05.2014 и 27.08.2014 г.,

9.Приказ Министерства Спорта РФ от 29.08.2014 №739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»,

10.Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»,

11.План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» в Удмуртской Республике, утвержденный 07.07.2014 г.,

12.Письмо Минспорта РФ от 29.08.2014 г. № 03-10/2640 «О порядке организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»,

13.Письмо Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики от 05.09.2014 г. №1819/01-24.

Программа по физической культуре для начальной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для начального общего образования. В ней учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на уровне начального общего образования, межпредметные связи.

## *Цели и задачи преподавания предмета*

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества —идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества. Осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

## ***Место предмета в учебном плане***

Предмет «Физическая культура» относится к области «Физическая культура». Изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99ч, во 2 классе – 102ч, в 3 классе – 102ч, в 4 классе – 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа для 1-4 классов рассчитана на 102 ч (по 3ч в неделю). Третий час физкультуры во 2-3 классах МБОУ «СОШ № 93» отводится на занятия плаванием.

## ***Описание ценностных ориентиров, содержания учебного предмета***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов; \* развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли 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 и ценностей;
- формирование установки на 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 и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

*Выпускник научится:*

знать и иметь представление:

- ✓ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- ✓ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ✓ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- ✓ о правилах проведения закаливающих процедур (обливание, душ, обтирание, купание в открытых водоемах);
- ✓ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- ✓ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- ✓ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- ✓ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- ✓ демонстрировать уровень физической подготовленности

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ✓ вести дневник самонаблюдения;
- ✓ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- ✓ овладение «школой движений»
- ✓ развитие координационных и кондиционных способностей
- ✓ научиться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
- ✓ воспитанию дисциплинированности, смелости, доброжелательное отношение к товарищам в ходе двигательной деятельности.

## Содержание учебного предмета

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора

присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

*Передвижение по гимнастической стенке.* Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### ***Плавание.***

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

*Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### ***На материале спортивных игр.***

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Основы знаний	33	34	34	34	135
Легкая атлетика	21	12	12	16	61
Гимнастика	14	7	7	14	42
Лыжная подготовка	18	13	13	20	64
Подвижные игры	13	2	2	18	35
Плавание	-	34	34	-	68
Всего	99	102	102	102	405

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА**

№	Название раздела и темы	Кол-во часов
1	2	3
	<i>Легкая атлетика и основы знаний</i>	<b>27</b>
1	Инструктаж по охране труда. Техника бега с высокого старта.	1
2	Тестирование 30м с высокого старта.	1
3 4	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	2
5	Техника челночного бега 3*10.	1
6	Тестирование техники челночного бега 3*10.	1
7	Олимпийские игры древности.	1
8	Техника метания малого мяча на дальность	1
9	Тестирование малого мяча на дальность.	1
10	Современные олимпийские игры.	1
11	Прыжки в длину с места.	1
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1
13	Осанка.	1
14 15	Броски и ловля мяча в парах.	2
16 17	Ведение мяча на месте.	2
18 19	Органы чувств.	2
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
21	Тестирование подтягивание.	1
22	Органы человека (основные части тела).	1
23	Подвижные игры.	1
24	Броски в кольцо.	1

25	Органы человека (внутренние органы).	1
26	Низкий старт.	1
27	Высокий старт.	1
	<b><i>Гимнастика и основы знаний</i></b>	<b>21</b>
28	Инструктаж по охране труда. Строевые упражнения. Группировки, перекаты	1
29	Разновидности перекатов.	1
30 31	Пища и питательные вещества.	2
32 33	Акробатические упражнения.	2
34	Лазанье по канату.	1
35	Вода и питьевой режим.	1
36	Тестирование лазанье по канату.	1
37	Круговая тренировка.	1
38	Тренировка ума и характера. Режим дня.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Тестирование подъема туловища за 1 мин.	1
41	Личная гигиена.	1
42	Прыжки со скакалкой.	1
43	Эстафеты и игры.	1
44	История возникновения гимнастики.	1
45	Эстафеты и игры.	1
46	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1
47	Знаменитые гимнасты.	1
48	Акробатические упражнения.	1
	<b><i>Лыжная подготовка и основы знаний</i></b>	<b>27</b>
49	Инструктаж по охране труда. Возникновение лыж.	1
50	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
51	Повороты с переступанием.	1
52	Первая помощь при травмах.	1
53	Повороты переступанием.	1

54	Передвижение «змейкой». Подъём на склон «полуелочкой».	1
55	Физические способности.	1
56	Подъём на склон «полуелочкой», спуск в основной стойке.	1
57	Нарисуй солнышко. Встречные эстафеты.	1
58	Физические качества.	1
59	Лыжные гонки. Спуск с горы в основной стойке. Встречные эстафеты.	1
60	Скользящий шаг.	1
61	История возникновения лыжного спорта.	1
62	Игры «накаты».	1
63	Прохождение 1 км в среднем темпе.	1
64	Герои лыжного спорта.	1
65	Техника скользящего шага.	1
66	Спуски и подъемы.	1
67	История возникновения лыжного спорта в Удмуртии.	1
68	Техника скользящего шага.	1
69	Эстафеты.	1
70	Сельские зимние спортивные игры.	1
71	Прохождение 1 км. (на время)	1
72	Повороты переступанием.	1
73	Зимние виды спорта.	1
74	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
75	Игры на лыжах.	1
	<b>Легкая атлетика и основы знаний</b>	<b>24</b>
76	Инструктаж по охране труда. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
77	Прыжок в длину с места.	1
78	Народные подвижные игры.	1
79	Метание малого мяча на дальность.	1
80	Прыжки с места на результат.	1
81	История возникновения легкой атлетики.	1
82	Метание малого мяча в цель.	1
83	Челночный бег 30*10.	1

84	История возникновения волейбола.	1
85	Прыжки с разбега.	1
86	Бег 30 метров.	1
87	История возникновения баскетбола.	1
88	Сдача нормативов. Бег на 30 метров.	1
89	Броски мяча через волейбольную сетку с близкого расстояния.	1
90 91	Закаливание.	2
92 93	Броски мяча через волейбольную сетку с дальнего расстояния.	2
94	Бег на 1000 метров.	1
95	Играем все!	1
96 97	Ведение мяча. Броски и ловля мяча «снизу», «сверху».	2
98	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
99	Викторина по пройденному материалу.	1

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-3 КЛАССОВ**

№	Название раздела и темы	Кол-во часов
1	2	3
	<i>Легкая атлетика и основы знаний</i>	<b>27</b>
1.	Инструктаж по охране труда. Высокий старт. Бег с ускорением.	1
2.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
3	Первичный инструктаж по охране труда. Инструктаж по правилам поведения на занятиях по плаванию. Простейшие упражнения для освоения с водой.	1
4.	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3×10 м.	1
5.	Олимпийские игры древности.	1
6.	Упражнения для освоения с водой. Подвижные игры.	1
7.	Бег на длинные дистанции.	1
8..	Современные олимпийские игры.	1
9.	Упражнения для дыхания. Лежание на груди.	1
10.	Гладкий ровный бег на учебные дистанции.	1
11.	Что такое физическая культура?	1
12.	Лежание на спине. Соскок в глубину в воду.	1
13.	Прыжки в длину с места.	1
14.	Твой организм (основные части тела человека).	1
15.	Скольжение на груди.	1
16.	Метание малого мяча на точность.	1
17.	Твой организм (внутр.органы).	1
18.	Упражнения на задержку дыхания.	1
19.	Метание малого мяча на дальность.	1
20.	Сердце и кровеносные сосуды.	1
21.	Скольжение на спине.	1
22.	Челночный бег 3*10.	1

23.	Мозг и нервная система.	1
24.	Работа ног кролем.	1
25.	Низкий старт.	1
26.	Органы чувств.	1
27.	Работа ног кролем на груди и спине.	1
	<b><i>Гимнастика и основы знаний</i></b>	<b>21</b>
28.	Инструктаж по охране труда. Строевые упражнения.	1
29.	История развития баскетбола.	1
30.	Скольжение на груди и спине.	1
31.	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на скамейке.	1
32.	История спортивной гимнастики.	1
33.	Скольжение на воде без дыхания.	1
34.	Акробатическое соединение. Комбинация в равновесии.	1
35.	Вода и питьевой режим.	1
36.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног.	1
37.	Зачетная комбинация в равновесии. Прыжки.	1
38.	Снаряды спортивной гимнастики.	1
39.	Работа рук кролем на груди и спине.	1
40.	Висы и упоры на перекладине.	1
41.	Пища и питательные вещества.	1
42.	Согласованность работы рук и ног. Подвижные игры.	1
43.	Упражнения на гибкость. Танцевальные упражнения.	1
44.	Пища и питательные вещества.	1
45.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди и спине.	1
46.	Полоса из 3 – 4 препятствий. Танцевальные упражнения.	1
47.	Закаливание.	1
48.	Скольжение на спине с последующими движениями ног.	1
	<b><i>Лыжная подготовка и основы знаний</i></b>	<b>30</b>
49.	Повторный инструктаж на занятиях лыжной подготовкой, температурный режим, при занятиях на спусках и подъемах, одежда, инвентарь.	1
50.	Техника скользящего и попеременного двухшажного хода.	1

51	Повторный инструктаж по охране труда. Инструктаж по правилам поведения на занятиях по плаванию. Согласованность движений рук при плавании кролем на груди с дыханием.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Спуски и подъемы.	1
54.	Упражнения на задержку дыхания. Подвижные игры.	1
55. 56.	История возникновения лыж.	2
57.	Согласованность работы рук и дыхания.	1
58.	Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход (работа ног).	1
59.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Прохождение дистанции 500 м.	1
60.	Плавание на спине в полной координации.	1
61.	Зимние виды спорта.	1
62.	Попеременный двухшажный ход (согласованность движений работы рук и ног).	1
63.	Плавание кролем на груди и спине в полной координации.	1
64.	Прохождение дистанции 1 км.	1
65.	Спуск со склона в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой».	1
66.	Игры на воде. Совершенствование скольжений на груди и спине.	1
67.	Лыжные виды спорта.	1
68.	Подъем «лесенкой». Спуск в средней стойке. Торможение плугом.	1
69.	Совершенствование техники кроля на груди и спине.	1
70.	Повороты переступанием на месте. Игры – задания.	1
71.	Прохождение дистанции 1 км. (зачёт)	1
72.	Спад в воду.	1
73.	Лыжники Удмуртии.	1
74.	Техника выполнения скользящего шага (зачет).	1
75.	Поворот «маятником» при плавании кролем на груди.	1
76.	Техника попеременного двухшажного хода (зачёт).	1
77.	Сельские зимние спортивные игры. Игры на лыжах.	1
78.	Повороты при плавании кролем на спине.	1
	<b>Легкая атлетика и основы знаний</b>	<b>24</b>
79.	Повторный инструктаж по охране труда. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча.	1

80.	История возникновения футбола.	1
84.	Курсовка: кроль на груди.	1
85.	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции.	1
86.	История возникновения волейбола.	1
87.	Техника старта из воды.	1
88.	Передача и ведение мяча.	1
89.	Правила игры в волейбол.	1
90.	Совершенствование техники плавания кролем в полной координации с увеличением длины преодолеваемых отрезков.	1
91.	Знаменитости волейбола.	1
92.	Летние сельские спортивные игры.	1
93.	Курсовка: кроль на спине.	1
94.	История возникновения легкой атлетики.	1
95.	Прыжки в длину с места и прыжки в высоту.	1
96.	Игры на воде.	1
97.	Снаряды в легкой атлетике.	1
98.	Первая помощь при травмах.	1
99.	Курсовка: кроль на груди и спине в полной координации.	1
100.	Измерение показателей физического развития.	1
101.	Низкий и высокий старт.	1
102.	Курсовка: проплывание отрезков на время.	1

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА**

№	Название раздела и темы	Кол-во часов
1	2	3
	<i>Легкая атлетика и основы знаний</i>	<i>14</i>
1.	Повторный инструктаж по охране труда. Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
2.	Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета	1
3.	Бег на скорость (30, 60 м). Челночный бег 3×10 м	1
4.	Современные Олимпийские игры	1
5.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на точность приземления	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	1
7.	Что такое физическая культура	1
8.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	1
9.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, в цель. Броски большого мяча. Прыжки в высоту	1
10.	Твой организм	1
11.	Равномерный бег (6 мин)	1
12.	Равномерный бег (9 – 10 мин) по пересеченной местности	1

13.	Повторный инструктаж по охране труда. Основные внутренние органы	1
14.	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	1
	<b><i>Баскетбол и основы знаний</i></b>	<b><i>13</i></b>
15.	Упражнения с мячом в парах на месте. Ведение мяча с высоким отскоком	1
16.	Упражнения с мячом в парах на месте. Ведение мяча со средним отскоком	1
17.	Скелет	1
18.	Упражнения с мячом в парах в движении. Ведение мяча с низким отскоком	1
19.	Упражнения с мячом в парах в парах и в движении. Ведение мяча на месте	1
20.	Мышцы	1
21.	Упражнения с мячом в кругу. Ведение мяча правой/левой рукой	1
22.	Упражнения с мячом в кругу. Бросок мяча с места	1
23.	Осанка	1
24. 25.	Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	2
26.	Сердце и кровеносные сосуды	1
27.	Контрольная комбинация из ранее изученных элементов	1

	<b><i>Гимнастика и основы знаний</i></b>	<b><i>21</i></b>
28.	Повторный инструктаж по охране труда. Органы чувств	1
29.	Строевые упражнения	1
30.	Танцевальные упражнения	1
31.	Личная гигиена	1
32.	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на скамейке	1
33.	Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии на рейке скамейки	1
34.	Закаливание	1
35.	Комбинация в равновесии из освоенных элементов	1
36.	Упражнения в висах и упорах	1
37.	Мозг и нервная система	1
38.	Комбинация из освоенных элементов в висах и упорах	1
39.	Комбинация из освоенных элементов в висах и упорах	1
40.	Органы дыхания	1
41.	Прыжки	1
42.	Прыжки	1
43.	Органы пищеварения	1

44.	Опорный прыжок. Зачет	1
45.	Гимнастическая полоса препятствий	1
46.	Пища и питательные вещества	1
47.	Гимнастическая полоса препятствий	1
48.	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1
	<b><i>Лыжная подготовка и основы знаний</i></b>	<b>30</b>
49.	Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой, при занятиях на спусках и подъемах, одежда, инвентарь, температурный режим. Вода и питьевой режим	1
50. 51.	Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	2
52.	Тренировка ума и характера	1
53. 54.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	2
55.	Спортивная одежда и обувь	1
56. 57.	Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции 3 км	2
58.	Самоконтроль	1

59. 60.	Прохождение дистанции 1 км (зачет). Спуски, подъемы, торможения	2
61.	Первая помощь при травмах	1
62. 63.	Непрерывное передвижение 4 км	2
64.	Бег, ходьба, прыжки, метания	1
65. 66.	Техника лыжных ходов. Непрерывное передвижение 3 км	2
67.	Правила соревнований по легкой атлетике, правила поведения на занятиях	1
68. 69.	Игры, эстафеты на лыжах	2
70.	Бодрость, грация, координация	1
71. 72.	Повторное прохождение отрезков до 500 м. Непрерывное передвижение 2 км	2
73.	Основные правила выполнения зарядки и физкультминуток	1
74. 75.	Техника лыжных ходов. Непрерывное передвижение 3 км	2

76.	Акробатические упражнения, висы и упоры, упражнения в равновесии. Правила соревнований по гимнастике	1
77. 78.	Упражнения специальной физической и технической подготовки	2
	<b><i>Футбол и основы знаний</i></b>	<b>14</b>
79.	Повторный инструктаж по охране труда. Играем все!	1
80.	Упражнения без мяча	1
81.	Ведение мяча с изменением направления движения	1
82.	Жизненно важное умение	1
83.	Передача мяча	1
84.	Передача мяча	1
85.	Все на лыжи!	1
86.	Контрольная комбинация из ранее изученных элементов	1
87.	Подвижные игры с элементами футбола	1
88.	Твои физические способности	1
89.	Подвижные игры на технико-тактическое взаимодействие	1
90.	Подвижные игры на технико-тактическое взаимодействие	1
91.	Уровень физической подготовленности учащихся. Твой спортивный уголок	1

92.	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1
	<b><i>Легкая атлетика и основы знаний</i></b>	<b>10</b>
93.	Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета	1
94.	Бег на скорость (30, 60 м). Челночный бег 3×10 м	1
95.	Физкультурная азбука	1
96.	Бег на результат 30, 60 м. Бег на средние дистанции	1
97.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на точность приземления	1
98.	Советуем прочитать	1
99.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	1
100.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Тройной прыжок с места	1
101.	Подвижные игры во дворе	1
102.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча	1

**Контрольно - измерительные материалы для 1-2 класса**

Контрольные упражнения Учащиеся	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3*10м, с	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
Бег 1000 м	Без учета времени					
Наклон вперед из положения стоя	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Прыжки в высоту	На технику					
Прыжки в длину с места, см	140	120	110	135	115	105
Метание малого мяча на дальность	На технику					
Метание малого мяча на точность	4	3	2	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа, кол-во раз	15	9	6	11	6	4
Ходьба на лыжах, 1 км, мин	Без учета времени					
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	17	10	7	11	6	4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	35	24	21	30	21	18

Контрольно - измерительные материалы для 3-4 классов

Таблица 2

Контрольные упражнения Учащиеся	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
Челночный бег 3*10м, с	8,5	9,3	10,6	8,7	9,5	9,9
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
Бег 60 м, с	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
Бег 1000 м	Без учета времени					
Наклон вперед из положения стоя	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Прыжки в высоту	На технику					
Прыжки в длину с места, см	160	140	130	150	130	120
Метание малого мяча на дальность, м	27	22	19	18	15	13
Метание малого мяча на точность	4	3	2	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа, кол-во раз	20	12	9	15	9	7
Ходьба на лыжах, 1 км, мин	Без учета времени					
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	22	13	10	13	7	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24