

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шелеховского района
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол от «30» августа 2023 г. № 93

УТВЕРЖДЕНО:
приказ от «30» августа 2023 г. № 143-од
Директор МКОУ ШР «СОШ № 7»
Н.Ю. Елизова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

д. Олха, 2023

3.9.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

1 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2 класс.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; в том числе готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

3 класс.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

Обучающийся научится:

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- первоначальным представлениям 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;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать 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).

3.9.3. Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка». Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики». Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками».

Лёгкая атлетика

Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка». Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного

бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки». Удержание дистанции. Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта. Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка. Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны». Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны». Прыжок в высоту с прямого разбега. Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел». Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение мяча в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Антивышибалы». Подведение итогов четверти. Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разминка с мячом в движении по кругу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».

Основы знаний о физической культуре

Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».

Подвижные игры

Подвижная игра «Горелки». «На руки в стороны разомкнись». Упражнения на развитие внимания и равновесия. Передвижение и выполнение упражнений с

разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы». Упражнения с ведением, бросками, перебрасыванием. Подвижная игра «Ночная охота». Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание.

Гимнастика с элементами акробатики

Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель». Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки». Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро». Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу». Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы». Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка». Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка». Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». Стойка на голове. Игровое упражнение. Лазанье по гимнастической стенке. Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель». Подвижная игра «Береги предмет». Вис углом и вис согнувшись. Разминка. Подвижная игра «Волк во рву». Разминка. Вис углом, вис согнувшись,

вис прогнувшись, переворот назад и вперед. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». Разминка. Круговая тренировка. Подвижные игры.

2 класс

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, челночный бег. Игры с элементами легкой атлетики. Прыжковые упражнения: прыжки в длину, прыжки на скакалке, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед. Ходьба и разновидности ходьбы. Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Разминка в движении; техника челночного бега. Удержание дистанции. Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта. Эстафеты. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры

Разминка в движении; техника челночного бега. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Вызов номеров». Разминка, направленная на развитие гибкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Бездомный заяц». Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Гонка мячей». Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Орамал». Эстафеты. Разминка в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне». Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на

дальность. развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Разминка с мячами. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Невод». Упражнения с ведением, бросками, перебрасыванием. Подвижная игра «Слалом с мячом».

Гимнастика

Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы. Передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

3 класс

Легкая 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.

Спортивные игры

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

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 виса 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.

4 класс

Легкая атлетика

Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры

«Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики

Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

Тематический план 1 класс

Количество часов по учебному плану

Всего 66 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ШР «СОШ № 7» (приказ № 172/1-од от 31.08.2015)

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов
1.	Правила поведения, техника безопасности.	1
2.	Общие принципы выполнения физических упражнений	1
3.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1
4.	Организуемые команды: «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1
5.	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно».	1
6.	Значение физической культуры в жизни человека	1
7.	.Знакомство с ГТО	1
8.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1
9.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1
10.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1
11.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1
12.	Сочетание различных видов ходьбы.	1
13.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1

14.	Прыжок в длину с места.Эстафеты	1
15.	Прыжок в длину с места.Эстафеты	1
16.	Метание малого мяча в цель	1
17.	Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1
18.	Метание малого мяча на дальность.	1
19.	Техника высокого старта.Понятие стартового ускорения	1
20.	Челночный бег 3*10	1
21.	Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1
22.	Бег 30 м	1
23.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1
24.	Группировка. Перекаты в группировке.	1
25.	Стойка на лопатках, мост.	1
26.	Кувырок вперед.	1
27.	Подъем туловища за 30 сек.Кувырок вперед.	1
28.	Вис на гимнастической стенке.	1
29.	Подтягивание из виса лежа.	1
30.	Упражнения для развития равновесия	1
31.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1
32.	Лазание по канату в три приема	1
33.	Прыжки со скакалкой	1
34.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1
35.	Ходьба по гимнастическому бревну	1
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1
37.	Броски и ловля волейбольного мяча	1
38.	Броски и ловля волейбольного мяча	1

39.	Броски и ловля мяча через сетку	1
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1
41.	Броски мяча одной рукой через сетку	1
42.	Пионербол двумя мячами	1
43.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1
44.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1
45.	Броски мяча в кольцо способом снизу	1
46.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1
47.	Ведение мяча на месте, в движении	1
48.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1
49.	И в баскетбол по упрощенным правилам	1
50.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
51.	Строевые упражнения	1
52.	Строевые упражнения	1
53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
54.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1
55.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
56.	Прыжок в длину с места.	1
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1
59.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1
60.	Бег 30 м.	1
61.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1
62.	Прыжок в длину с разбега	1

63.	Метание малого мяча в цель	1
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1
65.	Метание малого мяча на дальность.	1
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1

Тематический план 2 класс

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ШР «СОШ № 7» (приказ № 172/1-од от 31.08.2015)

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов
	Знания о физической культуре	
1.	Т/Б на уроках ФК. Знания о ФК.	1
2.	Основы правильной жизнедеятельности человека.	1
3.	Правила личной гигиены. Основы закаливания.	1
	Легкая атлетика	
4.	Ходьба и ее разновидности. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5.	Зачет бег на 30 м с высокого старта.	1
6.	Бег с изменением направления и темпа.	1
7.	Зачет челночный бег 3x10.	1
8.	Многоскоки с ноги на ногу. Бег 1000м.	1
9.	Бег 30 м. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180.	1
10.	Зачет прыжка в длину с места.	1
11.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки со скакалкой на месте.	1
12.	Обучение метанию мяча на точность	1
13.	Зачет метание мяча на точность.	1
14.	Зачет - разгибание рук в упоре лежа.	1
15.	Зачет - Поднимание туловища – 30 сек	1
	Подвижные игры	
16.	Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	1
17.	Подвижная игра «Вызов номеров»	1
18.	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
19.	Подвижная игра «Орамал»	1
20.	Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
21.	Подвижная игра «Гонка мячей в колонне»	1

	Гимнастика	
22.	Строевые упражнения	1
23.	Упражнения в равновесии	1
24.	Акробатические упражнения	1
25.	Игры и игровые задания	1
	Подвижные игры	
26.	Игра «Перетягивание каната»	1
27.	Игра «Бездомный заяц»	1
28.	Подвижная игра «День - Ночь».	1
29.	Игра «Невод»	1
30.	Игра «Салки»	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
31.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
32.	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
33.	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
34.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке.	1
35.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке.	1
36.	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
37.	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
38.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
39.	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
	Гимнастика	

40.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
41.	Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.	1
42.	Строевые упражнения. Игры и игровые упражнения.	1
43.	Зачет подтягивания на низкой перекладине, вис.	1
44.	Преодоление полосы препятствий. Игры .	1
45.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
46.	Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.	1
47.	Закрепление стойки на лопатках, «мост».	1
	Подвижные игры	
48.	Эстафеты.	1
49.	Прохождение полосы препятствий.	1
50.	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
51.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
52.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
53.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра « Гонка мячей».	1
54.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
55.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1
56.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
57.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Проводка мяча».	1
58.	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
59.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
60.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
	Легкая атлетика	
61.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой	1

	атлетики.	
62.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
63.	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
64.	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
65.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
66.	Бег 30 м. Метания мяча.	1
67.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

Тематический план 3 класс

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ШР «СОШ № 7» (приказ № 172/1-од от 31.08.2015)

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов
	Легкая атлетика 15 часов	
1.	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой	1

2.	Постановка техники бега на дальние и средние дистанции. ОРУ.	1
3.	Легкоатлетические упражнения. Круговая тренировка.	1
4.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки со скакалкой на месте.	1
5.	Зачет - прыжки со скакалкой за 30 секунд	1
6.	Бег с изменением направления.	1
7.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 1000 м.	1
8.	Зачет - бег	1
9.	Входной контроль двигательной активности обучающихся.	1
10.	Бег с преодолением препятствий.	1
11.	Зачет - прыжок в длину с места.	1
12.	Зачет - разгибание рук в упоре лежа.	1
13.	Зачет - Поднимание туловища за 30 сек	1
	Спортивные игры 20 часов	
14.	Спортивные игры. ТБ во время занятий подвижными играми	1
15.	Игра «Перетягивание каната»	1
16.	Игра «Пионербол»	1
17.	Урок-соревнование по спортивным играм	1
18.	Комплекс упражнений с мячом	1
19.	Игра и эстафеты	1
20.	Игра «Прыжки по полосам»	1
21.	Игра «Гонка мячей ногами»	1
22.	Обучение броскам мяча в кольцо.	1
23.	Зачет - броски мяча в кольцо.	1
24.	Ведение мяча в движении	1
25.	Броски и ведение мяча	1
26.	Урок-игра с элементами подвижных игр	1

27.	Игра «Мини-баскетбол»	1
	Гимнастика с элементами акробатики 24 часа	
28.	Правила ТБ на уроках гимнастики	1
29.	Группировки в гимнастике	1
30.	Кувырок вперед, назад	1
31.	Освоение техники виса на перекладине	1
32.	Зачет - вис на перекладине	1
33.	Перекаты	1
34.	Ходьба по гимнастической скамейке	1
35.	Перекаты в группировке	1
36.	Упражнения в равновесии, стойка на лопатках	1
37.	Акробатические комбинации, упражнения на гибкость	1
38.	Строевые упражнения	1
39.	Упражнения на силу и ловкость	1
40.	Упражнения на гимнастической стенке	1
41.	Кувырок вперед	1
	Спортивные игры 25 часов	
42.	Спортивные игры.	1
43.	Игра «Лепта»	1
44.	Броски мяча	1
45.	Игра «Мини-баскетбол»	1
46.	Ловля и передача мяча	1
47.	Броски мяча	1
48.	Подвижные игры с мячом	1
49.	Передача мяча	1
50.	Броски мяча в цель	1
51.	Челночный бег с ведением мяча	1
52.	Броски мяча на дальность	1

53.	Игра-эстафета	1
54.	Преодоление полосы препятствий	1
55.	Игры с элементами баскетбола, баскетбол в эстафетах	1
	Легкая атлетика 18 часов	
56.	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике	1
57.	Зачет - прыжки в длину с места.	1
58.	Зачет - разгибание рук в упоре лежа.	1
59.	Зачет - Поднимание туловища за 30 сек	1
60.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки со скакалкой на месте.	1
61.	Зачет - прыжки со скакалкой за 30 секунд	1
62.	Метание малого мяча.	1
63.	Зачет - метание малого мяча.	1
64.	Бросок набивного мяча.	1
65.	Зачет - челночный бег 3х10 м.	1
66.	Бег с изменением направления, с препятствиями, с ускорением.	1
67.	Зачет – бег	1
68.	Итоговый контроль уровня физической активности обучающихся.	1

Тематический план 4 класс

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ШР «СОШ № 7» (приказ № 172/1-од от 31.08.2015)

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика	
1.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. ОРУ.	1
2.	Легкоатлетические упражнения. Круговая тренировка.	1
3.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 1000 м.	1
4.	Бег с ускорением (30 м - 60м). Челночный бег.	1
5.	Ходьба по разметкам. ОРУ. Челночный бег.	1
6.	Зачет - челночный бег 3х10	1
7.	Бег с изменением направления. Преодоление полосы препятствий.	1
8.	Круговая тренировка с элементами аэробики.	1

9.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	1
10.	Зачет - прыжок в длину с места.	1
11.	Зачет - разгибание рук в упоре лежа.	1
12.	Зачет - Поднимание туловища за 30 сек	1
13.	ОРУ. Низкоинтенсивный бег до 4 мин. Подвижные игры.	1
14.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки со скакалкой на месте.	1
15.	Зачет - прыжки со скакалкой за 30 секунд	1
16.	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
17.	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	1
	Подвижные игры	
18.	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	1
19.	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	1
20.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	1
21.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» .	1
22.	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
23.	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
24.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены».	1
25.	ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».	1
26.	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
27.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
28.	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1

29.	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	1
30.	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	1
31.	Освоение наклонов «Плюс-минус» из положения сидя.	1
32.	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
33.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.	1
34.	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Тренировка техники вися на перекладине.	1
35.	Зачет - вис на перекладине.	1
36.	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.	1
	Подвижные игры	
37.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38.	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
39.	ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».	1
40.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
41.	ОРУ. Подвижные игры (повторение).	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	1
42.	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад	1
43.	ОРУ. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	1
44.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1
45.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте, двумя руками от груди с места. Ловля мяча на месте.	1
46.	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в	1

	движении. Игра в мини-баскетбол.	
47.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1
48.	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1
49.	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.	1
50.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1
51.	ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
52.	ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	1
53.	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1
54.	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1
	Легкая атлетика	
55.	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой.	1
56.	ОРУ. Низкоинтенсивный бег до 4 мин. Подвижные игры.	1
57.	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
58.	Бег с ускорением (30 м - 60 м). ОРУ. Челночный бег.	1
59.	Зачет - бег	1
60.	Легкоатлетические упражнения. Круговая тренировка.	1
61.	Зачет - челночный бег 3x10	1
62.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки со скакалкой на месте.	1
63.	Зачет - прыжки со скакалкой за 30 секунд	1
64.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8	1

	мин.	
65.	Зачет - прыжок в длину с места.	1
66.	Зачет - разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 30 сек	1
67.	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	1
68.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	1