

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №132 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Губанова Г.П.»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08. 2018 г.
Председатель МО

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

 Н.В. Полянская
«30» 08 2018 г.

Директор МБОУ «Школа №132» г.о. Самара
И.В. Сокур
Приказ № _____ от «30» 08 2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

1-4 классы

**основное общее образование
уровень – базовый**

**Разработана
методическим объединением учителей
физической культуры и ОБЖ**

**Самара
2018**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

- Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.,
- ФГОС НОО от 29.12.2014г.,
- ООП НОО МБОУ Школа № 132 г.о. Самара,
- Комплексная программа физического воспитания. / В. И. Лях. – 2015 г.
- Учебник: Мой друг – физкультура.: учебник для учащихся 1-4 класса начальной школы / В. И. Лях – М. : Просвещение, 2015.

Место изучения дисциплины в учебном плане:

1-й класс (99 часов, из расчёта 33 недель, 3 часа в неделю)

2-й класс (102 часа, из расчёта 34 недель, 3 часа в неделю)

3-й класс (102 часа, из расчёта 34 недель, 3 часа в неделю)

4-й класс (102 часа, из расчёта 34 недель, 3 часа в неделю)

Программа предназначена для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

Рабочая программа включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты

В ходе изучения курса «Физическая культура» на ступени НОО обучающиеся научатся:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- вести дневник самоконтроля, проводить самоанализ и самоконтроль выполнения действий и их результата;
- следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- осуществлять поиск необходимой информации о комплексе ГТО, о здоровом образе жизни, о влиянии физической активности на жизнь и здоровье человека; принимать участие в сдаче норм ГТО, исследовательской и проектной деятельности.

- использовать различные словари, доступную учебную литературу, энциклопедии, справочники (включая электронные, цифровые) для участия в школьных Ломоносовских чтениях;
- формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнёра;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- наблюдать за своим здоровьем и физическим развитием;
- измерять, сравнивать, выдвигать гипотезы, экспериментировать, определять понятия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *соблюдать основные правила здорового образа жизни;*
- *планирования и соблюдать режим дня;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве со сверстниками и с учителем, ставить новые учебные задачи;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*
- *самостоятельно организовывать поиск информации, сопоставлять ее с информацией, полученной из разных источников, и имеющимся жизненным опытом;*
- *фиксировать информацию о ЗОЖ, физкультуре и спорте с помощью инструментов ИКТ;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

Предметные результаты

Раздел 1 «Знания о физической культуре»

В результате освоения данного раздела **обучающиеся научатся**

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

Обучающиеся получат 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.

Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»

В результате освоения данного раздела программы **обучающиеся научатся:**

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

Обучающиеся на ступени НОО получат 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.

Раздел 3 «Физическое совершенствование»

Младшие школьники **научатся:**

- использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», для подготовки и участия в сдаче норм ГТО;
- составлять и соблюдать режим дня;
- выполнять физические упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- проводить простейшие закаливающие процедуры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы ГТО;*

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.

Раздел 2. 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 и 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).

Раздел 3 Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для сдачи норм ГТО

Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкульт- минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и зрения.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 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 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.

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 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п\п	Раздел программы, тема	Кол-во часов
1.	Что такое физическая культура, зачем она нужна каждому из нас. Урок физкультуры, правила безопасного поведения на уроке. Подвижные игры, помогающие лучше узнать друг друга.	6 часов
2	Воздушные ванны во время отдыха и прогулок. Спортивная одежда и обувь. Как правильно ходить и бегать. Подвижные игры с выбором водящего с помощью считалок.	6 часов
3	Наш организм. Основные части тела человека. Ходьба на носках и на пятках. Бег с изменением темпа. Подвижные игры со словами.	6 часов
4	Правильная осанка. Как проверить свою осанку. Ходьба и бег с одновременными движениями руками. Подвижные игры на развитие быстроты.	6 часов
5	Упражнения для сохранения правильной осанки. Упражнения с разными видами ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие ловкости.	6 часов
6	Что такое самоконтроль. Игра «Проверим свои знания о	6 часов

	правильной осанке. Самодиагностика Прыжки на одной и двух ногах. Подвижные игры на развитие смекалки и ловкости.	
7	Сердце и кровеносные сосуды. Прыжки с высоты 30-40 см. Что такое утренняя гимнастика. Подвижные игры, развивающие взаимовыручку.	6 часов
8	Пять органов чувств. Глаза – орган зрения. Береги зрение. Упражнения, содержащие разные виды ходьбы и прыжков. Подвижные игры, воспитывающие честность.	6 часов
9	Гимнастика для глаз. Метание малого мяча на дальность в мишень с расстояния 3-4 м. Подвижные игры, формирующие выдержку и терпение.	6 часов
10	Органы слуха. Что полезно и что вредно для нашего уха. Ходьба и бег в разном темпе, упражнения в прыжках и метаниях. Подвижные игры с мячом.	6 часов
11	Кожа – наш орган осязания. Правила ухода за кожей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (большим и малым мячом, обручем). Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу. Подвижные игры наших бабушек и дедушек.	6 часов
12	Язык не только орган вкуса, но и показатель здоровья. Прыжки через мячи. Игровые физминутки. Подвижные игры, в которые любили играть ваши мамы и папы.	6 часов
13	Почему и как надо беречь зубы. Комплексы утренней зарядки без предмета. Подвижные игры разных народов	6 часов
14	Органы дыхания. Как правильно дышать. Акробатические упражнения: кувырок вперед. Подвижные игры, развивающие умение быстро ориентироваться.	6 часов
15	Органы пищеварения. Как помочь работе кишечника. Висы и упоры: вис спиной к гимнастической стенке. Подвижные игры, развивающие смекалку и находчивость.	6 часов
16	Пирамида здорового питания. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии, стоя на полу на одной ноге. Ходьба по начерченной на земле линии. Игра в «классики», развивающая равновесие и ловкость.	6 часов

17	Твоя личная гигиена. Подвижные игры по запросам обучающихся. Проверим, что узнали, чему научились на уроках физкультуры в первом классе.	3 часа
ИТОГО		99 часов

2 класс

№ п/п	Раздел программы, тема	Кол-во часов
1.	Какие знания и умения включает в себя физическая культура. Спортивная одежда и обувь в разные времена года. Входная самодиагностика: оценка силы, прыгучести, ловкости и гибкости. Подвижные игры, в которые научились играть этим летом.	6 часов
2	Что такое комплекс ГТО. Дневник самоконтроля, его назначение и структура. Как правильно контролировать своё самочувствие на занятиях физкультурой. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры, развивающие ловкость.	6 часов
3	Твой организм. Значение физической культуры для слаженной работы наших внутренних органов. Ходьба с перешагиванием через мяч (палку, скамейку). Подвижные игры с выбором водящего.	6 часов
4	Кости и суставы нашего скелета. Ходьба приставными шагами влево и вправо. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием. Подвижные игры, развивающие меткость.	6 часов
5	Что нарушает осанку. Комплекс упражнений для поддержания мышечного корсета: мышц живота и спины. Прыжки через верёвочку (40 см) с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры со скакалкой.	6 часов
6	Зубы молочные и постоянные. Правила ухода за зубами. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди. Подвижные игры, развивающие быстроту и выносливость.	6 часов
7	Что такое гигиена. Правила ухода за кожей. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Подвижные игры на материале волейбола.	6 часов
8	Что такое закаливание. Водные и воздушные закаливающие процедуры. Игровая эстафета, содержащая разные виды ходьбы,	6 часов

	бега, прыжков и метания. Подвижные игры на материале баскетбола.	
9	Наш мозг и нервная система. Береги нервную систему. Комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой. Бег и прыжки через малые препятствия. Подвижные игры наших бабушек и дедушек.	6 часов
10	Органы дыхания. Учимся управлять своим дыханием при говорении и пении. Физкультминутки со словами. Бег на выносливость. Подвижные игры, в которые любили играть наши мамы и папы.	6 часов
11	Наша пища и питательные вещества. Правила принятия пищи. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры, воспитывающие честность.	6 часов
12	Вода и питьевой режим. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках у стены. Упражнения в равновесии: ходьба по узкой гимнастической скамейке вперед, назад, с поворотом на двух ногах. Подвижные игры-соревнования между командами.	6 часов
13	Что такое режим дня. Составляем режим дня для тех, кто учится в первую смену. Висы и упоры: вис спиной к гимнастической стенке; упор лёжа; упор, стоя на коленях. Подвижные игры, воспитывающие взаимовыручку.	6 часов
14	Дневник самоконтроля, его назначение и структура. Бег на короткие дистанции от 10 до 40м, 60 м, 100м. Подвижные игры на материале футбола.	6 часов
15	Первая помощь при травмах: ушибах и ссадинах. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Подвижные игры народов Поволжья	6 часов
16	Из истории Олимпийских игр. Наша школьная олимпиада: бег, прыжки, метания, упражнения в равновесии, лазании и перелезании. Подвижные игры-соревнования.	6 часов
17	Проверим себя. Подвижные игры-эстафеты. Сдаём возрастные нормативы ГТО.	6 часов
	ИТОГО	102 часа

3 класс

№ п/п	Раздел программы, тема	Кол-во часов
1.	Комплекс ГТО. Физкультура и спорт, в чём их сходство и в чём различие. Спортивная одежда и обувь для занятий на свежем воздухе. Входная самодиагностика: отжимания, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны вперёд-назад. Подвижные игры, в которые научились играть этим летом.	6 часов
2.	Твой организм. Наш скелет, форма и размер тела. Приёмы ведения дневника самоконтроля. Бег, ходьба, прыжки, метания – упражнения лёгкой атлетики. Русские народные игры.	6 часов
3.	Кости скелета и суставы. Физические упражнения для развития гибкости суставов. Бег с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием. Подвижные игры со словами	6 часов
4.	Правила безопасного движения во время прогулок в разные времена года. Ходьба и бег пристанными шагами влево и вправо. Прыжки с доставанием подвешенного мяча. Подвижные игры с выбором водящего.	6 часов
5.	Правила ухода за зубами. Прыжки через короткую скакалку. Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры, воспитывающие дисциплину.	6 часов
6.	Почему и как следить за своей осанкой на уроках. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 м. Броски мяча в узкие вертикальные щели. Подвижные игры, воспитывающие взаимовыручку и терпение.	6 часов
7.	Что нужно делать для улучшения осанки. Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Метание набивного мяча (1 кг) одной рукой от плеча. Подвижные игры, воспитывающие честность.	6 часов
8.	Органы пищеварения. Пищевой режим дня. Метание набивного мяча (1 кг) одной рукой от плеча в щит (цель) с кругами разных диаметров с расстояния от 3 до 8 м. Подвижные игры, в которые играли наши мамы и папы.	6 часов
9.	Органы дыхания. Комплексы дыхательной гимнастики.	6 часов

	Эстафета, содержащая упражнения в беге, прыжках и метаниях.	
10.	Как устроены наши глаза. Комплекс упражнений для наших глаз. Основные правила составления комплексов утренней гимнастики без предметов. Подвижные игры, в которые играли наши сверстники в 19 веке.	6 часов
11.	Как развивать и сохранять органы слуха. Физкультминутки со словами и с музыкой. Комплексы утренней гимнастики с мячом. Подвижные игры на развитие смекалки и находчивости.	6 часов
12.	Основные гигиенические процедуры. Как, когда и почему надо мыть руки, лицо и шею. Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Подвижные игры на развитие быстроты.	6 часов
13.	Что такое режим дня. Составляем режим дня для тех, кто учится во вторую смену. Твой график закаливающих процедур. Висы и упоры: вис спиной к гимнастической стенке; упор лёжа; упор, стоя на коленях; вис, согнув ноги. Подвижные игры на развитие меткости.	6 часов
14.	Какие физические занятия помогают работе сердца. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки через скакалку. Лазание и перелезание: перелезание через бревно перевалом. Подвижные игры-эстафеты с предметами.	6 часов
15.	Работа умственная и физическая. Тренировка ума и характера. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, большими шагами и выпадами Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие ловкости.	6 часов
16.	Спортивные школы в древнегреческом городе Спарте. Кто, чем и как там занимался. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотами на носках и одной ноге. Подвижные игры с делением на команды.	6 часов
17.	Подведём итоги: что узнали, чему научились. Подвижные игры народов Поволжья. Сдаём возрастные нормативы ГТО.	6 часов
	ИТОГО	102 часа

4 класс

№ п/п	Раздел программы, тема	Кол-во часов
1.	Летние и зимние современные Олимпийские игры. Всероссийский комплекс ГТО. Входная самодиагностика: оценим свою силу, прыгучесть, ловкость и гибкость. Подвижные игры, в которые научились играть летом.	6 часов
2.	Твой организм. Наши мышцы и сухожилия, что делает их сильными и крепкими. Общеразвивающие легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки и метания в цель. Подвижные игры наших бабушек и дедушек.	6 часов
3.	Учимся правильно контролировать физическую нагрузку во время занятий физкультурой. Бег зигзагом индивидуально и в парах. Подвижные игры с мячом	6 часов
4.	Слабые мышцы - причина нарушений осанки. Легкоатлетическая эстафета, содержащая разные виды ходьбы и бега. Подвижные игры, формирующие терпение,	6 часов
5.	Что такое пульс. Учимся измерять частоту сердечных сокращений. Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90-180 градусов и приземлением точно в квадрат. Подвижные игры с выбором водящего.	6 часов
6.	Упражнения для мышц спины, помогающие сохранять правильную осанку. Прыжки через короткую скакалку. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 м на заданное расстояние. Подвижные игры на развитие умения выбирать правильное решение.	6 часов
7.	Что такое плоскостопие, в чём его опасность. Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Прыжки через длинную скакалку. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 м на дальность с разбега. Подвижные игры на умение ориентироваться.	6 часов
8.	Наши органы дыхания. Упражнения для тренировки и развития дыхания. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Метание мяча на точность отскока от пола и стены. Подвижные игры на материале футбола.	6 часов
9.	Вредные привычки, разрушающие наше сердце: курение и переедание. Броски и ловля набивного мяча разными способами	6 часов

	(в парах, тройках) Подвижные игры на смекалку.	
10.	От чего портится наше зрение. Гимнастика для глаз. Броски и ловля малого мяча с одного-трёх шагов разбега. Подвижные игры на материале баскетбола.	6 часов
11	Как следить за своей нагрузкой на занятиях физкультурой. Признаки и последствия слишком большой нагрузки. Классные соревнования, содержащие упражнения в беге, прыжках и метаниях.	6 часов
12	Составляем для себя план самостоятельных занятий и тренировок. Комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической палкой). Подвижные игры на развитие быстроты.	6 часов
13.	Первая помощь при кровотечении. Физкультминутки (в положении стоя и в положении сидя на стуле). Эстафета, содержащая упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях малого и большого мяча.	6 часов
14.	Гигиена уха, горла, носа. Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотами на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор, стоя на колене. Подвижные игры, развивающие меткость.	6 часов
15.	Солнце, воздух и вода - наши верные друзья Правила закаливания в разные времена года. Висы и упоры: вис спиной к гимнастической стенке; упор, лёжа; вис, согнув ноги; подтягивания в вися. Игры на развитие ловкости.	6 часов
16.	Эмоции положительные и отрицательные, их влияние на здоровье. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев. Эстафета с ведением мяча.	6 часов
17.	Правила здорового питания. Упражнения в лазании, перелезании, висы на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке. Сдаём возрастные нормативы ГТО.	6 часов
	ИТОГО	102 часа