

Приложение

к содержательному разделу

основной образовательной программы начального общего образования,

утвержденной приказом МБОУ СОШ № 19 от «30» августа 2016 № 124

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 1-4 классов**

Составитель: Е. Л. Власенко, учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты

«Ученик научится»:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- 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).

Выпускник 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

Выпускник научится:

-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.

Выпускник 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

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит 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 по физической подготовке;*
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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, 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 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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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.

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

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.

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 поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и 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 в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование

1 класса

№ п/п	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	27ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
2.	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу».	1
3.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1

4.	Бег 30 м., прыжки в длину. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
5.	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
6.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
7.	Совершенствование техники челночного бега, наклоны туловища вперед. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	Ходьба и бег из различных положений. Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде». Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
9.	Ловля мяча двумя руками в парах. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Заяц и волк».	1
10.	Ведение мяча с передачей партнеру. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Салки». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11.	Поэтапное обучение метания мяча с места. Игры – эстафеты с мячом.	1
12.	Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий в 5 этапов. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах. Подвижные игры: «Вышибалы», «Ловушка».	1
13.	Эстафетный бег и эстафетные игры с предметами. Подвижные игры: «Совушка», «Колобок».	1
14.	Совершенствование техники челночного бега с кубиками. Подвижные игры: «Волк во рву», «Гуси лебеди». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
15.	Строевая подготовка, упражнения с предметам. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Ведение мяча».	1
16.	Прыжки из различных положений. Многоскоки. Подвижные игры: «Мой домик», «Колобок».	
17.	Основы теории «виды закаливания». Подвижные игры: «Кто ловчей», «Вышибалы».	1
18.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Подвижные игры: «Эстафеты с кубиками», «Совушка». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
19.	Равномерный бег до 2 минут, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком»,	1

	«Вышибалы».	
20.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Подвижные игры: «День и ночь», «Воробьи и вороны».	1
21.	Совершенствование комплекса утренней гимнастики. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Мяч капитану». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
22.	История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижные игры: «Эстафеты с обручами, мячами», «Запрещённое движение».	1
23.	Подвижные игры: «Волк во рву», «Третий лишний».	1
24.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Совушка», «Запрещённое движение».	1
25.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Сток, болото, кочка». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
26.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	1
27.	Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Запрещённое движение».	1
	Раздел гимнастика	21ч.
28.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Игра – эстафета. Строевые команды.	1
29.	Назначение гимнастических снарядов. Обучение группировкам.	1
30.	Закрепление группировок. Игра: «Удочка». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
31.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Перекат. Игра с набивным мячом.	1
32.	Кувырок вперёд. Подвижная игра - «Поймай лягушку».	1
33.	Прыжок со скамейки, лазание. Подвижная игра - «Перемена мест». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
34.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Кувырок вперёд.	1
35.	Элементы гимнастики в подвижной игре: «Альпинисты». Развитие силовых способностей.	1
36.	Полоса препятствий. Эстафета. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
37.	Висы, упоры, равновесие на рейке гимнастической скамейки. Подтягивание.	1
38.	Полоса препятствий. Подвижная игра- «Вызов номеров». Прыжки в длину с места.	1
39.	Теоретические основы по выполнению простейших закаливающих процедур, комплексов	1

	упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная игра - «Салки с мячом». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
40.	Строевые действия в шеренге и колонне. Тест на гибкость.	1
41.	Лазание по гимнастической скамейке на гимнастическую лестницу, спуск. Подвижная игра - «Выше земли».	1
42.	Лазание по гимнастической скамейке на гимнастическую лестницу, спуск, соскок.	1
43.	Перекаты, спец. упражнения через скамейку. Подвижная игра - «Пройди бесшумно».	1
44.	Спец. упражнения через скамейку, поднимание туловища. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
45.	Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра - «Совушка».	1
46.	Упражнение с гимнастическими палками. Подвижная игра - «Построй домик».	1
47.	Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижная игра - «Гуси – лебеди».	1
48.	Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижная игра - «Охотники и утки».	
	Раздел лыжная подготовка	14ч.
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	
50.	Ступающий шаг без палок. Игра: «Два мороза».	1
51.	Ступающий шаг без палок. Игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
52.	Однопарное скольжение без палок. Игра: «Солнышко». Команды лыжнику.	1
53.	Техника передвижения на лыжах скольжением без палок. Игра: «Охотники и олени»	1
54.	Подъём на склон и спуск в низкой стойке. Игра: «Цапля». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
55.	Скольжение без палок. Закрепление подъёмов. Команды лыжнику.	1
56.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Игра: «Попади в ворота»	1
57.	Техника подъёмов и спусков. Эстафета с поворотом.	1
58.	Скольжение без палок. Повторение эстафет. Команды лыжнику.	1
59.	Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится».	1
60.	Скользящий шаг без палок. Команды лыжнику. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

61.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
62.	Контрольный забег на дистанцию 500 м. Игра: «Салки». (выполнение нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	16ч.
63.	Техника безопасности при занятиях футболом. Игра: «Попади в ворота».	1
64.	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Игра: «Пингвины с мячом».	1
65.	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Игра: «Попади в ворота».	1
66.	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Игра: «Попади в цель».	1
67.	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Игра: «Брось-поймай».	1
68.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале футбола.	1
69.	Подвижные игры на материале футбола.	1
70.	Подвижные игры на материале футбола.	1
71.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1
72.	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках.	1
73.	Передача мяча в парах и тройках.	1
74.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1
75.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча.	1
76.	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Ведение мяча.	1
77.	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
78.	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
	Раздел спортивные игры	8ч.
79.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1

80.	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках.	1
81.	Передача мяча в парах и тройках.	1
82.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1
83.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча.	1
84.	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Ведение мяча.	1
85.	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
86.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
	Раздел легкая атлетика, подвижные игры	14ч.
87.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	
88.	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу».	1
89.	Бег, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
90.	Бег 30 м., прыжки в длину (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
91.	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
92.	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
93.	Совершенствование техники челночного бега, наклоны туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
94.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	1
95.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Кто быстрее».	1
96.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний».	1
97.	Промежуточная аттестация (тесты.)	1
98.	Подвижные игры: «Альпинисты», «Пройди бесшумно».	1
99.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания.	1
	Итого	99ч.

Тематическое планирование

2 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	13ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
3.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
6.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	1
7.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Параюттисты», «Зайцы в огороде».	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
9.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом.	1
10.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1

11.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
12.	Основы теории «виды закаливания».Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
13.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	14ч.
14.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований.Игра – эстафета.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении.Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки.Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17.	Челночный бег, наклон туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Остановка мяча; ведение мяча.	1
18.	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча.	1
19.	Подвижные игры на материале футбола.	1
20.	Подвижные игры на материале футбола.	1
21.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
22.	Специальные передвижения без мяча.Ведение мяча.	1
23.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
24.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
25.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
26.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
27.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1

	Раздел гимнастика	21ч.
28.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
29.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
30.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Удочка».	1
31.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
32.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
33.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке.	1
34.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
35.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. К.У. акробатическая комбинация. Подвижная игра: «Альпинисты».	1
36.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.	1
37.	Гимнастическая комбинация: 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.	1
38.	Гимнастическая комбинация: 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.	1
39.	Теоретические основы по выполнению 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). К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	1
40.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание	1

	через горку матов.	
41.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42.	К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
	Раздел спортивные игры (волейбол)	6ч.
43.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
44.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
45.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
46.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик».	1
47.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
48.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
	Раздел лыжная подготовка	14ч.
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
50.	Скользкий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Подвижная игра: «Солнышко».	1
51.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
52.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
53.	Скользкий ход. Подвижная игра: «Охотники и олени»	1
54.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля».	1
55.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом».	1
56.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота».	1
57.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты.	1
58.	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику.	1

59.	Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится».	1
60.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с ускорением до 500м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
61.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м.	1
62.	К.У на дистанцию 500 м. Игра: «Салки». (выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	16ч.
63.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
64.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
65.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
66.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
67.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
68.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
69.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
70.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
71.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
72.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
73.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
74.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
75.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
76.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
77.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
78.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14ч.
79.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1

80.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
81.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
82.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
83.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
84.	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
85.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
86.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
87.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
88.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
89.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
90.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
91.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
92.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Раздел легкая атлетика	11ч.
93.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
94.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
95.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
96.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
97.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пионербол». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1
98.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1

99.	К.У. бег 1000м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
100.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки».	1
101.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом.	1
102.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
103.	Промежуточная аттестация. Тест.	1
	Раздел спортивные игры	2ч.
104.	Техника безопасности при занятиях футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
105.	Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1
	Итого	105ч.

Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	13ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения:	1

	на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	
3.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
6.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	1
7.	К.У. бег 1000м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде».	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
9.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом.	1
10.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
11.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
12.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
13.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	14ч.
14.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17.	Челночный бег, наклон туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Остановка мяча; ведение	1

	мяча.	
18.	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча.	1
19.	Подвижные игры на материале футбола.	1
20.	Подвижные игры на материале футбола.	1
21.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
22.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
23.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
24.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
25.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
26.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
27.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
	Раздел гимнастика	21ч.
28.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
29.	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
30.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Удочка».	1
31.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
32.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
33.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке.	1
34.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение,	1

	переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	
35.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.К.У. акробатическая комбинация. Подвижная игра: «Альпинисты».	1
36.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.Прыжки со скакалкой.	1
37.	Гимнастическая комбинация: 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.	1
38.	Гимнастическая комбинация: 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.	1
39.	Теоретические основы по выполнению 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).К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	1
40.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
41.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качествОпорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42.	К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
	Раздел спортивные игры (волейбол)	6ч.
43.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
44.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
45.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
46.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик».	1
47.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
48.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1

Раздел лыжная подготовка		14ч.
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
50.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
51.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
52.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
53.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Охотники и олени». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
54.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля».	1
55.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом», поворот переступанием.	1
56.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота».	1
57.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и поворот переступанием.	1
58.	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику.	1
59.	Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится».	1
60.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
61.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м.	1
62.	К.У на дистанцию 1000 м. Игра: «Салки». (выполнению нормативов ГТО).	1
Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)		16ч.
63.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
64.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
65.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

66.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
67.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
68.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
69.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
70.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1
71.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
72.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
73.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
74.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
75.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
76.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
77.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
78.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14ч.
79.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
80.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
81.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
82.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
83.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
84.	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
85.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1

86.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
87.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
88.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
89.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
90.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
91.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
92.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
	Раздел легкая атлетика	11ч.
93.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
94.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
95.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
96.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
97.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пионербол». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1
98.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
99.	К.У. бег 1000м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
100.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки».	1
101.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
102.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
103.	Промежуточная аттестация. Тест.	1
	Раздел спортивные игры	2ч.

104.	Техника безопасности при занятиях футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
105.	Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1
	Итого	105ч.

Тематическое планирование

4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Раздел подвижные игры, легкая атлетика	13ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Низкий старт с последующим ускорением и финишированием. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель».	1
3.	Бег 30 м. с низкого старта. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Запрещенное движение», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «Сток, болото, кочка». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пионербол».	1
6.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижная игра: «Пионербол».	1
7.	К.У. бег 1000м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».	1

8.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
9.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом.	1
10.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
11.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
12.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
13.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	21ч.
14.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17.	Челночный бег, наклон туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Остановка мяча; ведение мяча.	1
18.	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча.	1
19.	Подвижные игры на материале футбола. Эстафета с ведением футбольного мяча.	1
20.	Подвижные игры на материале футбола.	1
21.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
22.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
23.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
24.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Ведение мяча; броски	1

	мяча в корзину.	
25.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
26.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1
27.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1
	Раздел гимнастика	6ч.
28.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
29.	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
30.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Удочка».	1
31.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
32.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
33.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке.	1
34.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
35.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. К.У. акробатическая комбинация. Подвижная игра: «Альпинисты».	1
36.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.	1
37.	Гимнастическая комбинация: 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.	1
38.	Гимнастическая комбинация: 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.	1
39.	Теоретические основы по выполнению простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений	1

	для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	
40.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
41.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качествОпорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42.	К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
	Раздел спортивные игры (волейбол)	6ч.
43.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
44.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
45.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - « Пионербол».	1
46.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик».	1
47.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
48.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
	Раздел лыжная подготовка	14ч.
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
50.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
51.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м. Подвижная игра: «Охотники и олени». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
52.	Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 1000м.	1
53.	Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 1000м	1
54.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля».	1
55.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.Торможение «плугом».	1
56.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1

	Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота».	
57.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты.	1
58.	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику.	1
59.	Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится».	1
60.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с ускорением до 1000м. Подвижная игра: «Мишень». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
61.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м.	1
62.	К.У на дистанцию 1000 м. Игра: «Салки». (выполнению нормативов ГТО).	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	16ч.
63.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
64.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
65.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
66.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
67.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
68.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
69.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
70.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
71.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
72.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
73.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
74.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
75.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
76.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
77.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1

78.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14ч.
79.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
80.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
81.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
82.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
83.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
84.	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
85.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
86.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
87.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
88.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
89.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
90.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
91.	Подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Круговая лапта».	1
92.	Подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Круговая лапта».	1
	Раздел легкая атлетика	11ч.
93.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
94.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
95.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
96.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1

97.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пионербол». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1
98.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
99.	К.У. бег 1000м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
100.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки».	1
101.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
102.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
103.	Промежуточная аттестация. Тесты.	1
	Раздел спортивные игры	2ч.
104.	Техника безопасности при занятиях футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
105.	Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1
	Итого	105ч.

