
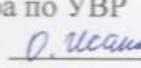


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №46»

Принято:  
МО учителей начальных классов  
 Иванова Е.В.  
протокол № 1  
«\_28\_» августа 2020 г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Исакова О.А.   
«\_28\_» августа 2020 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «СОШ №46»  
Пономарева Ж.В.   
приказ № 94  
«\_31\_» августа 2020 г.



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

Составитель: Исакова О.А,  
учитель начальных классов,  
Иванова Е.В.,  
учитель начальных классов

Курган, 2020

## Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### 1 класс

##### Личностные результаты:

В процессе изучения физической культуры на ступени начального общего образования учащийся достигнет следующих результатов:

##### Учащийся научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества);
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой 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;

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные

##### Учащийся научится:

- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему (в ходе анализа предъявляемых заданий, образцов изделий);
- планировать практическую деятельность на уроке;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;

##### Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

##### Познавательные

##### Учащийся 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;

##### Учащийся получит возможность научиться:

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

## **Коммуникативные**

### **Учащийся научится:**

- участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения (не перебивать, выслушивать собеседника, стремиться понять его точку зрения и т. д.);
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *начинать диалог, завершать его, соблюдая правила вежливости на уроках физической культуры.*

## **Предметные результаты**

### **Учащийся научится:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *установка на здоровый образ жизни;*

## **2 класс**

### **Личностные результаты:**

В процессе изучения физической культуры на ступени начального общего образования учащийся достигнет следующих результатов:

### **Учащийся научится:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания);
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой 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.*

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

#### **Учащийся научится:**

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности;
- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему (в ходе анализа предъявляемых заданий, образцов изделий);
- планировать практическую деятельность на уроке;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*
- *находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

### **Познавательные**

#### **Учащийся научится:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *установка на здоровый образ жизни;*

### **Коммуникативные**

#### **Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия;*

- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;*
- *начинать диалог, беседу, завершать их, соблюдая правила вежливости;*
- *оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;*

### **Предметные результаты**

#### **Учащийся научится:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *установка на здоровый образ жизни.*

### **3 класс**

#### **Личностные результаты:**

В процессе изучения физической культуры на ступени начального общего образования учащийся достигнет следующих результатов:

#### **Учащийся научится:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания);
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой 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.*

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

#### **Учащийся научится:**

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности;
- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему (в ходе анализа предъявляемых заданий, образцов изделий);
- планировать практическую деятельность на уроке;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*
- *находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

### **Познавательные**

#### **Учащийся научится:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *установка на здоровый образ жизни;*

### **Коммуникативные**

#### **Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия;*

- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;*
- *начинать диалог, беседу, завершать их, соблюдая правила вежливости;*
- *оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;*

## **Предметные результаты**

### **Учащийся научится:**

- *организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;*
- *бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;*
- *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;*
- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
- *взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*
- *в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;*
- *подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
- *измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;*
- *выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

## **4класс**

### **Личностные результаты:**

В процессе изучения физической культуры на ступени начального общего образования учащийся достигнет следующих результатов:

### **Учащийся научится:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества);
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой 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.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные**

#### **Учащийся научится:**

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности;
- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему (в ходе анализа предъявляемых заданий, образцов изделий);
- планировать практическую деятельность на уроке;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

## **Коммуникативные**

### **Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- начинать диалог, беседу, завершать их, соблюдая правила вежливости;



- *оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;*

## **Предметные результаты**

### **Учащийся научится:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
- *измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;*
- *выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

## **Содержание учебного предмета**

### **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.

**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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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. 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 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 асимметрическими 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 поочередно.

*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.

### **Содержание программы по годам обучения**

#### **1 класс (99 часов)**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5часов)**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94часа)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 35(часов)**

#### *Беговые упражнения 20(часов)*

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

#### *Прыжковые упражнения (12 часов)*

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

*Броски большого, метания малого мяча.*

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (20 часов)**

#### *Подвижные игры (9 часов)*

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

#### *Подвижные игры на основе баскетбола (11 часов)*

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ(25 часов)**

#### *Организующие команды и приемы (3 часа)*

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

*Акробатические упражнения (8 часов)*

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика (8 часов)*

Лазание по канату.

Перелазание через коня.

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера (6 часов)*

Лазание по гимнастической стенке.

Перелазание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине .

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (14 ЧАСОВ)**

*Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.*

*Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.*

*Повороты переступанием на месте.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъемы ступающим и скользящим шагом.*

*Торможение падением.*

## 2 класс (102 часа)

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (8 часов)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94 часа)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29 часов)**

*Беговые упражнения (15 часов)*

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

*Прыжковые упражнения (8 часов)*

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Эстафеты.

*Броски большого, метания малого мяча (8 часов)*

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты.

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (26 часов)**

Подвижные игры (5 часов)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Прыгуны и пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».

Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 22(часа)**

Организующие команды и приемы(1 час)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9часов)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (5часов)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры: «Слушай сигнал», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Ветер, дождь, гром, молния», «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.



Перелезание через коня, бревно.  
Подтягивание в висе на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (17 часов)**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.  
Скользкий шаг с палками.  
Подъемы и спуски с небольших склонов.

### **3 класс (102 часа)**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.  
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.  
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.  
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))  
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления.  
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

##### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (34 часа)**

Беговые упражнения (21ч)  
Ходьба с изменением длины и частоты шага.  
Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.  
Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).  
Специально-беговые упражнения.  
Бег в коридоре с максимальной скоростью.  
Преодоление препятствий в беге.  
Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).  
Бег на результат (30, 60 м).  
Челночный бег.  
Встречная эстафета.  
Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения (6 часов)

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (7ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (26 часов)**

Подвижные игры (5ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Снайперь», «Охотники и утки».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры: «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Точная передача», «Не дай мяч водящему», «Прыжки по полосам», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Быстро и точно». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (2 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.  
Многократные передачи в стену.  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)  
Ходьба и бег с остановками по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол  
Подвижные игры на основе гандбола. Броски по воротам с 4м в гандболе: мини-гандбол

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)**

Акробатические упражнения(9ч)  
Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  
Кувырок вперед в упор присев,  
Кувырок назад в упор присев.  
2-3 кувырка вперед.  
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.  
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  
Мост из положения лежа на спине.  
Комбинация из разученных элементов  
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».  
Снарядная гимнастика (7ч)  
Вис стоя и лежа.  
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в виси.  
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног. Соскок с опорой.  
Лазание по канату.  
Перелезание через коня.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.  
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (5ч )  
Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.  
Перелезание через гимнастического коня.  
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками  
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.  
Переноска партнера в парах.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (17 часов)**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: «Два дома», «По местам», «Салки на марше», «На буксире».

**4 класс  
(102 часа)**

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 5 часов)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ( 97 часов)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32 часа)**

Беговые упражнения (18ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (10ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.  
Прыжок в длину с места.  
Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  
Многоскоки.  
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  
Тройной прыжок с места.  
Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».  
Броски большого, метания малого мяча (5ч)  
Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  
Бросок мяча в горизонтальную цель.  
Бросок мяча на дальность.  
Бросок набивного мяча.  
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (25часов)**

Подвижные игры (3ч)  
Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».  
Эстафеты с предметами.  
Подвижные игры на основе баскетбола (9ч)  
ТБ на уроках подвижных игр и с элементами спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы».  
Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком  
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте  
Ловля и передача мяча в кругу в квадрате.  
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  
Игра в мини-баскетбол  
Тактические действия в защите и нападении.  
Эстафеты с ведением и передачами мяча.  
Игры: «Точная передача», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».

Подвижные игры на основе волейбола (5 ч)  
Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.  
Перемещения приставными шагами правым и левым боком.  
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча  
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером  
Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку  
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.  
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.  
Нижняя прямая подача в стену.  
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м  
Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (8 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

## ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21час)

Акробатические упражнения (10ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (2ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (9ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (19 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. Повороты переступанием в движении. Игры на закрепление лыжных ходов: «Салки на марше», «На буксире», «Два дома», «По местам».

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. 1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре (5 часа)</b>			
	Понятие о физической культуре	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
	Основные способы передвижения человека	1	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
	Возникновение физической культуры у древних людей	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
	Физические упражнения	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
	Физические качества человека	1	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Режим дня	В процессе урока	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.
	Утренняя зарядка		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
	Физкультминутки и физкультпаузы		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
	Понятие правильной осанки		<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
<b>Физическое совершенствование (94часа)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	Гимнастика с	25	

	<b>основами акробатики:</b>		
	<i>Организирующие команды и приемы</i>	3	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
	<i>Акробатические упражнения</i>	8	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	8	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	6	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной</p>



			направленности
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>35</b>	
	<i>Беговые упражнения</i>	20	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	12	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	3	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
	<b>Подвижные и спортивные игры:</b>	<b>20</b>	
	Подвижные игры	9	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в</p>

			<p>подвижных играх  <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11	<p><i>Уметь</i>: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр  <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр  <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>14</b>	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  <i>Уметь</i>: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.  <i>Выполнять</i> повороты переступанием на месте,  спуски в основной стойке,  подъемы ступающим и скользящим шагом,  торможение падением.</p>
	Итого:	99	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.  
2 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре (8 часов)</b>			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	1	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	2	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение	1	<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с

	Олимпийских игр		общей культурой
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	2	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	2	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Закаливание	В процессе урока	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Понятие длины и массы тела		<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		<i>Контроль</i> правильности осанки
<b>Физическое совершенствование (94 часа)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>22</b>	
	<i>Организуя команды и приемы</i>	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	<i>Акробатические упражнения</i>	9	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических
	<i>Снарядная гимнастика</i>	5	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в

			<p>равновесии на повышенной опоре.  <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах  <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности  <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>29</b>	
	<i>Беговые упражнения</i>	15	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  <i>Описывать</i> технику беговых упражнений  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений  <i>Осваивать технику бега различными способами</i>  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	7	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения</p>

			<p>контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	7	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
	<b>Подвижные и спортивные игры:</b>	<b>26</b>	
	<i>Подвижные игры</i>	5	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p>

			<p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	21	<p><i>Уметь</i>: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>17</b>	<p><i>Выполнять</i> передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.  
3 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знание о физической культуре (4 часа)</b>			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p>
	Зарождение физической	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.

	культуры на территории Древней Руси.		
	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	1	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр
	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	В процессе урока	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных		<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности

	игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<b>Физическое совершенствование (98 часов)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Гимнастика для глаз.		



<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>21</b>	
<i>Акробатические упражнения</i>	<b>9</b>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
<i>Снарядная гимнастика</i>	<b>7</b>	
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i>	<b>5</b>	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<b>Легкая атлетика:</b>	<b>34</b>	
Беговые упражнения	<b>21</b>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами.</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p>
Прыжковые упражнения	<b>6</b>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p>

			<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метания	7	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>26</b>	
	Подвижные игры	5	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе баскетбола	12	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе волейбола	2	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p>

			<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подвижные игры на основе футбола	7	
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>17</b>	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.
	Итого:	102	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.  
4 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знание о физической культуре (5 часов).</b>			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
	Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	1	<i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение	В процессе урока	<i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств

	тестирования скорости, гибкости, прыгучести, ловкости.		
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года.		
	Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<b>Физическое совершенствование (97 часов)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий.	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Профилактика утомления		
	Комплексы дыхательных упражнений.		
	Гимнастика для глаз.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>	
	<i>Акробатические упражнения:</i>	10	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в

			<p>комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	2	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	9	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	
	<i>Беговая подготовка</i>	18	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику</p>

			бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
	<i>Прыжковая подготовка</i>	9	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	<i>Броски, метания</i>	5	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>25</b>	
	<i>Подвижные игры</i>	3	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр

			<p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	9	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	5	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>	8	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при</p>

			выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>19</b>	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС



(99 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	П/р	К/р
<b>Знание о физической культуре (2 часа)</b>				
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игры на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Пятнашки».	1		
2.	Основные способы передвижения человека. Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробышки», «Удочка».	1		
<b>Физическое совершенствование (94 часа)</b>				
<b>Подвижные игры и спортивные игры (2 часа)</b>				
3.	Подвижные игры на совершенствование способности к ориентированию в пространстве: "Пятнашки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры" Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		
4.	Подвижные игры на ориентирование в пространстве: "Охотники и утки", "К своим флажкам", "Прыгающие воробышки".	1		
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>				
5.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Освоение навыков бега - бег с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки.	1		
6.	Влияние физических упражнений. Совершенствование навыков бега - соревнование в беге 30м.	1		
7.	Совершенствование навыков бега - равномерный бег до 3 мин. Понятие «короткая, длинная дистанция».	1		
8.	Совершенствование навыков бега - равномерный бег до 3 мин., игра-эстафета.	1		
9.	Овладение навыками метания - метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Названия снарядов для метания.	1		
10.	Совершенствование навыков бега - соревнование в беге 60м. Понятие «бег на скорость, бег на выносливость».	1		
11.	Овладение навыками метания - метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3м.	1		
12.	Овладение навыками метания - бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1		
13.	Освоение навыков прыжков - прыжки с высоты до 30см. Понятие «инвентарь для прыжков в высоту, длину».	1		
14.	Освоение навыков прыжков - прыжки в длину с места. Игра «Чья команда дальше прыгнет».	1		
15.	Закрепление навыков прыжков - игры с прыжками с	1		

	использованием скакалки.			
16.	Совершенствование бега - эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1		
17.	Подвижные игры на ориентирование в пространстве: «Пятнашки», «Прыгающие воробышки».	1		
18-19.	Подвижные игры на совершенствование метания: «Метко в цель», «Точный расчет».	2		
20-21	Совершенствование навыков бега. Челночный бег 3*10м.	2		
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>				
22.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построение, перестроение, размыкание.	1		
23.	Строевые упражнения: повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой».	1		
24.	Группировка, перекаты в группировке. Различные виды ходьбы.	1		
25.	Группировка, перекаты в группировке. Игра «Запрещенное движение!».	1		
26.	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	1		
27.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1		
28.	Перелезание через гимнастического коня.	1		
29.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через мячи; повороты на 90°. Игра «Не урони мешочек».	1		
30.	Освоение танцевальных упражнений - шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галоп в сторону.	1		
31.	Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Запрещенное движение».	1		
32.	Освоение танцевальных упражнений - шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галоп в сторону.	1		
33.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Гимнастическая эстафета.	1		
34.	Упражнения на освоение равновесия. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1		
35.	Игры на совершенствование навыков равновесия и правильной осанки: «Не урони мешочек», «Прокати быстрее обруч».	1		
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>				
36.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ на уроках. «Школа мяча».	1		
<b>Подвижные и спортивные игры (9 часов)</b>				
37.	Ведение мяча индивидуально стоя на месте. Игра «Попади в обруч».	1		
38.	Ведение мяча индивидуально в шаге.	1		
39-40.	Ловля и передача мяча стоя на месте в парах. Игра «Горячая картошка!».	2		
41.	Броски мяча стоя на месте в парах.	1		
42.	Совершенствование передачи и ловли мяча: «Мяч	1		

	водящему».			
43.	Ловля, передача, броски стоя на месте в парах.	1		
44-45.	Совершенствование броска: «Мяч в корзину».	2		
<b>Лыжные гонки (14 часов)</b>				
46-47	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные требования, значение занятий лыжами. Переноска и надевание лыж.	2		
48-49.	Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «На Буксире». Основные требования к одежде и обуви.	2		
50-51.	Ступающий и скользящий шаг без палок. Особенности дыхания.	2		
52-53.	Освоение лыжных шагов, игра: «За мной», закрепление лыжных шагов, игра: «Два дома». Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	2		
54-55.	Ступающий и скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Требования к температурному режиму	2		
56-57-58-59.	Закрепление лыжных ходов. Игры – эстафеты. Понятие об обморожении.	4		
<b>Подвижные и спортивные игры(4 часа)</b>				
60.	Игры на ориентирование в пространстве: «Снайперы», «Подвижная цель».	1		
61.	Игры на развитие способностей к реакции: «У кого меньше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
62-63.	Закрепление броска и ловли мяча: «Снайперы», «Мяч водящему». Организация подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2		
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>				
64.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Измерение длины и массы тела.			
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>				
65-66.	Развитие скоростных способностей: Эстафеты с бегом на скорость.	2		
67-68-69.	Освоение навыков бега: челночный бег 3x5м, 3x10м.	3		
70-71.	Совершенствование бега: бег с ускорением до 15м. Игра: «Караси и щучки!»	2		
72-73.	Освоение навыков прыжков: с разбега отталкиваясь одной ногой прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30см).	2		
74.	Совершенствования навыков бега: «Круговая эстафета».	1		
75-76.	Совершенствования навыков бега: кросс по слабопересеченной местности до 1км. Бег с изменением направления движения по указанию учителя.	2		
77-78.	Освоение навыков прыжков: прыжки в длину с места. Игра: «Чья команда дальше прыгнет!».	2		
79-80.	Метание малого мяча с места, из положения стоя	2		

	грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.			
81-82.	Метание с места в горизонтальную и вертикальную цель расстояние от 2 до 6 м.	2		
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>				
83.	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Инструктаж по ТБ на уроках. Игры с ведением мяча. Составление режима дня.	1		
<b>Подвижные и спортивные игры (5 часов)</b>				
84	Совершенствование координационных способностей: Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу».	1		
85-86.	Комплексное развитие координационных способностей: «Перестрелка», «Борьба за мяч».	2		
87.	Закрепление броска и ловли мяча: «Снайперы», «Мяч водящему».	1		
88.	Итоговый контроль динамики физического развития. «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики (11 часов)</b>				
89.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!».	1		
90	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1		
91	Прыжки с места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1		
92-93.	Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения».	2		
94-95.	Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».	2		
96-97.	Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!».	2		
98.	Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висте. Подтягивание в висте на высокой перекладине.	1		
99.	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>99 часов</b>		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**2 КЛАСС  
( 102 часа)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	П/р	К/р
<b>Знание о физической культуре (2 часа)</b>				
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Бег с изменением направления движения, бег с ускорением.	1		
2.	Физическая культура человека. Правила по ТБ. Бег с ускорением от 15 до 20 м.	1		
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>				
3.	Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Бег по размеченным участкам дорожки; эстафеты с бегом на скорость. <b>Вводный контроль динамики физического развития.</b>	1		1
4.	Бег в коридоре с максимальной скоростью. Эстафета с бегом на скорость.	1		
5.	Челночный бег 3*10м. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1		
6.	Бег 30м. с максимальной скоростью, соревнование в беге. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		
7.	Бег с ускорением 60 м. Круговая эстафета.	1		
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>				
8.	Равномерный бег до 4 минут. История развития физической культуры и первых соревнований.			
<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>				
9-10.	Равномерный бег (7 минут).	2		
11.	Бег до 1км без учета времени, кросс по слабопересеченной местности.	1		
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>				
12.	Техника прыжка в длину с места. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		
<b>Легкая атлетика (2 часа)</b>				
13.	Техника прыжка в длину с разбега в 7-9 шагов.	1		
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>				
15.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1		
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>				
16.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
17-18.	Техника метания набивного мяча.	2		
19.	Эстафета с набивными мячами. Игра «К своим флажкам», «Два Мороза».	1		
20.	Эстафеты с мячами. Игра «Третий лишний».	1		
21.	Прыжки в высоту. Игра «Третий лишний».	1		
<b>Подвижные и спортивные игры( 8 часов)</b>				
22-23.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	2		
24-25.	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	2		
26-	«Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	2		

27.				
28-29.	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	2		
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 22 часа )</b>				
30.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Освоение строевых упражнений: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!».	1		
31.	Акробатические упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Названия снарядов и гимнастических элементов.	1		
32-33.	Акробатические упражнения: кувырок вперед. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	2		
34.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги. Измерение показателей осанки и физических качеств.	1		
35-36.	Акробатические упражнения: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	2		
37-38.	Акробатические упражнения: кувырок в сторону. Комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2		
39.	Гимнастика: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
40-41.	Гимнастика: лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Измерение показателей осанки и физических качеств.	2		
42-43.	Гимнастика: перелезание через гимнастические препятствия. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	2		
44-45.	Гимнастика: освоение навыков равновесия: ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя на рейке гимнастической скамейке.	2		
46.	Гимнастика: лазанье по канату. Комплексы по профилактике осанки.	1		
47-48.	Акробатические комбинации. Висы и упоры - упражнения в висе стоя и лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	2		
49-50.	Гимнастика: лазанье по наклонной скамейке, лазанье по канату. Освоение танцевальных упражнений, позиция ног; сочетание танцевальных шагов: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	2		
51.	Гимнастика с основами акробатики: «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены».	1		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 8 часов )</b>				
52-53.	Названия и правила игр. Правила поведения и техника безопасности. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	2		

54-55.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Проведение подвижных игр в спортивном зале.	2		
56.	Освоение элементарных умений - ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом.	1		
57.	Освоение элементарных умений - ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом.	1		
58-59.	Освоение элементарных умений - ловля и передача мяча в движении.	2		
<b>Лыжные гонки ( 17 часов )</b>				
60-61-62.	Техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжных гонок. Скользящий шаг с палками.	3		
63-64.	Скользящий шаг с палками. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	2		
65-66-67.	Скользящий шаг с палками. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	3		
68-69.	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Особенности дыхания.	2		
70-71-72	Подъемы и спуски с небольших склонов. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	3		
73-74-75-76.	Передвижение на лыжах до 1,5км.	4		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 6 часов )</b>				
77-78.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. «Играй, играй, мяч не теряй», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей».	2		
79-80.	Освоение элементарных умений - броски мяча в щит и кольцо.	2		
81-82.	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Снайперы».	2		
<b>Легкая атлетика ( 13 часов )</b>				
83.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета».	1		
84.	Челночный бег 3х10м. Комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
85-86.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Название прыжкового инвентаря.	2		
87-88.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоразовые (до 8 прыжков).	2		
89.	Метание в узкие вертикальные цели, катание мяча в движущиеся цели.	1		
90.	Метание мяча на дальность отскока от пола и от стены. Название метательных снарядов.	1		
91-92.	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания.	2		
93-94.	Прыжки в длину с разбегом, с зоны отталкивания 60-70см.	2		

95.	<b>Итоговый контроль динамики физического развития.</b>	1		1
<b>Знание о физической культуре ( 3 часа)</b>				
96.	Зарождение Олимпийских игр. Игры «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».	1		
97.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам».	1		
98.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?».	1		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 4 часа)</b>				
99.	Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».	1		
100.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1		
101.	«Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1		
102.	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>102 часа</b>		<b>2</b>



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**3 КЛАСС**  
**( 102 часа)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	П/р	К/р
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>				
1.	Правила безопасного поведения и техники безопасности на спортплощадке. Бег по размеченным участкам дорожки. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 2 часа)</b>				
2.	Удары по воротам в футболе. Игра «Овладей мячом».	1		
3.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. <b>Вводный контроль динамики физического развития.</b>	1		1
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
4.	Бег 30 м. Соревнование в беге. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1		
5.	Равномерный бег 1000 метров –кросс по слабопересеченной местности. Характеристика основных физических качеств: выносливость.	1		
6.	Медленный бег до 5 мин. Характеристика основного физического качества – выносливость.	1		
7.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 50см. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1		
8.	Метания малого мяча на дальность и заданное расстояние с места. Характеристика основных физических качеств: силы.	1		
9.	Эстафетный бег. "Круговая эстафета" расстояние 30м. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш».	1		
10.	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1		
11.	Техника безопасности на уроках физкультуры в спортивном зале. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1		
12.	Прыжки в длину с места. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
13.	Метания в цель (вертикальную и горизонтальную) расстояние 5м.	1		
14.	Челночный бег 3x10м.	1		
15.	Бросок набивного мяча ( 1 кг ) из положения сидя на полу на дальность.	1		
16.	Эстафетный бег. Встречная эстафета, расстояние 10 - 20м.	1		
17.	Бег 60 м. Соревнование в беге. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1		
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>				
18-19.	Подвижные игры: «Точная передача», «Не давай мяч водящему», «Снайперы», «Охотники и утки».	2		
20.	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1		
21.	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1		

22-23.	Подвижные игры на основе волейбола. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Игры «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	2		
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 19 часов)</b>				
24-25.	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игры «Западня», «Что изменилось?».	2		
26.	Группировка, перекаты в группировке. Совершенствование общеразвивающих упражнений. Игры «Запрещенное движение», «Светофор».	1		
27.	2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Игры «Западня», «Что изменилось?».	1		
28-29.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Освоение строевых упражнений: передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Игра «Космонавты».	2		
30-31.	Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	2		
32.	Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища.	1		
33.	Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?».	1		
34.	Кувырок вперед в упор присев. Игра «Космонавты».	1		
35.	Кувырок назад в упор присев. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!».	1		
36.	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.	1		
37.	Лазанье по канату. Характеристика основных физических качеств: силы.	1		
38.	Перелезание через коня, лазанье по канату. Подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	1		
39.	Комбинации освоенных элементов гимнастики на скамейке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты».	1		
40-41.	Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног. Соскок с опорой. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты».	2		
42.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь».			
<b>Лыжные гонки ( 17 часов)</b>				
43-44.	Техника безопасности. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила обращения с инвентарем. Передвижение с равномерной скоростью.	2		
45-46.	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Закаливание.	2		
47-48.	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный	2		

	ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.			
49-50-51.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Поворот переступанием. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	3		
52-53.	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Особенности дыхания.	2		
54-55.	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: «Два дома», «По местам».	2		
56-57.	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: «Салки на марше», «На буксире».	2		
58-59.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Поворот переступанием.	2		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 18 часов)</b>				
60.	Техника безопасности на уроках подвижных игр и с элементами спортивных игр: ловля и передача мяча на месте и в движении. «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Быстро и точно».	1		
61.	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		
62.	Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры: «Мяч - среднему», «Борьба за мяч».	1		
63.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах (баскетбол). Игры: «Передал - садись», «Мяч - среднему».	1		
64-65.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди. Игры: «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч».	2		
66-67.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини-баскетбол.	2		
68-69.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	2		
70.	Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1		
71-72	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Пионербол».	2		
73-74.	Подвижные игры на основе футбола. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Игра в мини футбол.	2		
75-76.	Подвижные игры на основе гандбола. Броски по воротам с	2		

	3м в гандболе.			
77.	Подвижные игры на основе гандбола. Броски по воротам с 4м в гандболе: мини-гандбол.	1		
<b>Легкая атлетика ( 20 часов)</b>				
78.	Техника безопасности на занятиях в спортзале. Бег с ускорением 20м. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		
79.	Челночный бег 3х5м, 3х10м. Влияние бега на состояние здоровья.	1		
80.	Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Игра «Пустое место».	1		
81.	Встречная эстафета. Игра «Белые медведи».	1		
82.	Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Смена сторон».	1		
83.	Кросс (1 км). Игры «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей».	1		
84.	Прыжок в длину с места. Игры «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей».	1		
85.	Прыжок в длину с короткого разбега. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры».	1		
86.	Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры».	1		
87-88.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.	2		
89-90.	Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	2		
91-92.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Правила соревнований в метании. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».	2		
93-94.	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Специально-беговые упражнения. Игры «Дальние броски», «Зайцы в огороде».	2		
95-96.	Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с места и с разбега. Игры «Дальние броски», «Зайцы в огороде».	2		
97.	Равномерный бег до 6 мин. Понятия о темпе, длительности бега. <b>Итоговый контроль физического развития.</b>	1		1
<b>Знание о физической культуре (3 часа)</b>				
98.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Игры: «Ниточка-иглочка», «Фигуры».	1		
99.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь».	1		
100.	Физическое развитие и физическая подготовка. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты».	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики (2 часа)</b>				
101.	Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.	1		

	Подвижные игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Обезьянки».			
102.	Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>102 часа</b>		<b>2 часа</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС ( 102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол- во часо в	П/р	К/р
<b>Знание о физической культуре (5 часов)</b>				
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Техника безопасности на спортплощадке. Медленный бег. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		
2.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Бег с ускорением от 30 до 60 метров.	1		
3.	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Соревнование в беге до 60 м. <b>Входной контроль динамики физического развития.</b>	1		1
4.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Бег 1000 метров - кросс по слабопересеченной местности.	1		
5.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Равномерный 6-ти минутный бег.	1		
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
6.	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) с зоны отталкивания 30см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления.	1		
7.	Соревнование в беге 60 метров. Комплексы дыхательных упражнений.	1		
8.	Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью до 60м. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	1		
9.	Метания с места на дальность, заданное расстояние. Гимнастика для глаз.	1		
10.	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Тройной прыжок с места.	1		
11.	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры в зале. Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.	1		

12.	Прыжки в длину с места Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках.	1		
13.	Челночный бег 3x10м. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 6 часов)</b>				
14.	Организация и проведение подвижных игр в спортивном зале. «Точная передача», «Не давай мяч водящему», «Снайперы», «Охотники и утки».	1		
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Инвентарь, оборудование, организация. Игры: «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы»	1		
16.	Ведения мяча с изменением направления и скорости по кругу, между стоек. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		
17.	Ведения мяча с изменением направления и скорости по кругу, между стоек. Игра «Мини-футбол».	1		
18-19.	Игры с ведением мяча «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы». Проведение оздоровительных занятий в режиме дня зарядка.	2		
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 21час)</b>				
20.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики Совершенствование общеразвивающих упражнений. Повороты кругом на месте; расчет по порядку. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот».	1		
21-22.	Кувырок вперед. Ходьба по скамейке на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Признаки правильной ходьбы и осанки. Игры «Запрещенное движение», «Быстро по местам».	2		
23-24.	Кувырок назад. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игры «Быстро по местам», «Ползуны».	2		
25-26.	Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. Признаки правильного бега и прыжков. Игры «Запрещенное движение», «Западня».	2		
27-28.	Мост из положения лежа самостоятельно и с помощью. Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Значение напряжения и расслабления мышц. Игры «Запрещенное движение», «Западня».	2		
29-30.	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!». Значение напряжения и расслабления мышц.	2		
31.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке. Закаливание.	1		
32-33.	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игры «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры». Личная гигиена.	2		
34.	Опорные прыжки на козла вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры «Лисы и куры», «Веровочка под ногами». Личная гигиена.	1		
35-36.	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через	2		

	гимнастического козла. Игры «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».			
37.	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игры «Метко в цель», «Кузнечики».	1		
38.	Комбинация из освоенных акробатических элементов. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Игры «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».	1		
39-40.	Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия. Значение напряжения и расслабления мышц.	2		
<b>Лыжные гонки (19 часов)</b>				
41-42.	Техника безопасности. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила обращения с инвентарем. Передвижение с равномерной скоростью.	2		
43-44.	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Игры на закрепление лыжных ходов: «Салки на марше», «На буксире».	2		
45-46-47.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Предупреждения травматизма. Игры на закрепление лыжных ходов: «Салки на марше», «На буксире».	3		
48-49.	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: «Салки на марше», «На буксире».	2		
50-51-52.	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. Игры на закрепление лыжных ходов: «Два дома», «По местам».	3		
53-54.	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью Повороты переступанием в движении. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	2		
55-56	Передвижение с равномерной скоростью. Игры на закрепление лыжных ходов: «Салки на марше», «На буксире».	2		
57-58-59.	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. Игры на закрепление лыжных ходов: «Два дома», «По местам».	3		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 14 часов)</b>				
60.	ТБ на уроках подвижных игр и с элементами спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы».	1		
61-62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	2		
63-64.	Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол). Игра в мини – баскетбол.	2		
65-66.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	2		

67.	Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1		
68.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Игра «Пионербол».	1		
69-70.	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером Передача в парах. Игры «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.	2		
71-72.	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. «Пионербол».	2		
73.	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол). Мини – гандбол.	1		
<b>Легкая атлетика ( 24 часа)</b>				
74.	Техника безопасности на занятиях в спортзале. Бег с ускорением 20м. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши».	1		
75.	Челночный бег 3x5м, 3x10м. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Игры «Салки на марше», «Охотники и зайцы»».	1		
76-77.	Прыжки с высоты 60см., прыжки в высоту с прямого разбега. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	2		
78-79.	Тройной прыжок с места. Закаливания. Игры «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»».	2		
80-81.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Много скоки. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».	2		
82.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения, стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.	1		
83.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди из положения, стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди с места.	1		
84.	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели расстояние 6м. Комплекс гимнастики для глаз.	1		
85.	Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с места и с разбега. Элементарные сведения о правилах соревнований в метании.	1		
86.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 40см.	1		
87.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		
88.	Равномерный бег до 8мин. Бег с заданным темпом и скоростью. Игры «День и ночь», «На буксире».	1		
89-90.	Встречная эстафета. Игры «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц».	2		
91-92.	Круговая эстафета. Игры «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».	2		
93-94.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	2		



95.	<b>Итоговый контроль динамики физического развития.</b>	1		1
96.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	1		
97.	Броски большого, метания малого мяча. Игры «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире».	1		
<b>Подвижные и спортивные игры ( 5 часов)</b>				
98-99.	Подвижные игры на основе футбола. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра в мини-футбол.	2		
100-101.	Подвижные игры на основе футбола. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол.	2		
102.	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>102 часа</b>		<b>2 часа</b>