

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ачитского городского округа
Нижнеарийская основная общеобразовательная школа

Приложение № 1
к основной образовательной
программе начального общего образования
утв. Приказом №234 от 01.09.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(1-4 класс)
ФГОС

2018г.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- Фундаментального ядра содержания общего образования;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- Междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4года.

Программа обеспечена УМК:

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных	

			физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		

			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	
				Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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»
Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
				Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега,	

			согнув в ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	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. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».			
	На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».			
	На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».			
	На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».			
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».		
		На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,		

		«Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая	

				атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
I - четверть (27 ч.)			
Легкая атлетика - 14 ч.			
1	Урок - сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,
2	Урок - путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать

4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое
5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер
6	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по
	Урок - игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие	1	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.
8	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по
11	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и воронь». Развитие скоростно-	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения
12	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод»:	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и
14	Прыжок в длину с места, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мшкетерка»	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола- 13 ч.			
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на	1	

	«Метко в цель»).		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. —
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на	1	
20	Урок - путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра	1	
21	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и	1	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая	1	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал —	1	
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал —	1	
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай	1	
26	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования	1	
2 четверть			
28	Урок - путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической
Гимнастика с элементами акробатики - 15 ч.			
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение
30	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на
31	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и
34	Урок - викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба,	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке,	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в

36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила
37	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по	1	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять
38	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при
39	Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные
40	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать
			Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная-игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в
43	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание	1	
Подвижные игры с элементами футбола – 5 ч.			
44-45.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	2	Проявлять качества силы, координации и выносливости.
46-47	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»,	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время
48	Урок - игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
III - четверть (27 ч.)			
Лыжная подготовка - 22 ч.			
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.
51	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без	1	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
52	Разучивание скользящего шага.	1	
53	Передвижение скользящим шагом.	1	
54	Передвижение скользящим шагом.	1	
55	Историческое путешествие	1	Пересказывать тексты по истории
56	Передвижение скользящим шагом.	1	Описывать технику выполнения

57	Передвижение скользящим шагом.	1	основной стойки, объяснять, в
58	Передвижение на лыжах ступающим	1	каких случаях она используется
59	Передвижение на лыжах ступающим	1	лыжниками.
60	Передвижение на лыжах ступающим	1	Демонстрировать технику
61	Передвижение на лыжах ступающим	1	выполнения основной стойки
62	Попеременно двухшажный ход. Игра	1	лыжника при передвижении и
63	Попеременно двухшажный ход. Игра	1	спуске с небольших пологих
64	Попеременно двухшажный ход. Игра	1	склонов Демонстрировать технику
65	Попеременно двухшажный ход.	1	передвижения на лыжах
66	Спуск с небольшого склона. Подъем	1	ступающим шагом. Выполнять
67	Спуск с небольшого склона. Подъем	1	разученный способ передвижения
68	Попеременно двухшажный ход с	1	на лыжах в условиях игровой
69	Прохождение дистанции 1 км.	1	деятельности.
70	Прохождение дистанции 1 км.	1	Демонстрировать технику
Подвижные игры -6 ч.			
71	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый	1	Проявлять выносливость при
72	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто	1	прохождении дистанций
73	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1	разученными способами
74	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и	1	передвижения.
75	Влияние физических упражнений на	1	Понимать значения физических
IV - четверть (24 ч.)			
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении
Легкая атлетика -13 ч.			
77	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка».	1	Осваивать технику бега различными способами.
78	Бег на 60 метров. Прыжки через	1	Выявлять характерные ошибки в
79	Прыжки в длину с места.	1	технике выполнения беговых
80	Прыжки в длину с разбега на маты	1	упражнений.
81	Бег. Метание на дальность.	1	Различать разновидности беговых
82	Бег. Метание на дальность.	1	заданий.
83	Прыжки через скакалку. Подвижная	1	Выполнять самостоятельно
84	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Челнок»	1	упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.
85	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1	
86	Прыжок в высоту. «Челночный» бег	1	
87-89	Кроссовая подготовка. Бег 1000м -у,		
Подвижные игры с элементами волейбола -9 ч.			
90	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для
91	Игра «Третий лишний». ОРУ.	1	организации активного отдыха и
92	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. Тест на	1	досуга.
93	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
94	Игра «Третий лишний». ОРУ.	1	Распределяться на команды с

95	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	помощью считалочек.
96	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1	
97	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

Плавание 2 ч.

98	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.
99	Т.Б. при занятиях по плаванию. Виды плавания.(видео- урок)	1	Различать виды плавания

Тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	1 четверть		
	Тема: «Легкая атлетика» - 13 часов		
1	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2 мин.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
2	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые строевые упражнения: повороты на месте. Круговая эстафета. Бег 2 мин.	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
3	Совершенствование высокого старта. Беговые и строевые упражнения. Бег 2мин.	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
4	Обучение прыжка в длину с места. Совершенствование беговых упражнений с высокого старта. «Салки» в различных упражнениях.	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
5	Оценивание результата в беге на 30 метров. Обучение метанию мяча на дальность. Бег 3 мин.	1	Правильно выполнять движения при прыжке.
6	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление мяча с места. Бег 3 мин.	1	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
7	Оценивание прыжков в высоту. Разучивание метания мяча в цель с 6 м. Прыжковые упражнения.	1	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
8	Оценивание челночного бега 3*10 м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину.	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу

9	Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения.	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
10	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя.	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
11	Оценивание метания мяча в цель. Закрепление ОРУ типа зарядки	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
12	Оценивание результата в беге на 1000 м. Подтягивание на перекладине	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
13	Разучивание передачи мяча в парах. Круговые эстафеты	1	
	Подвижные игры – 15 часов		
14	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча. Круговая эстафета.	1	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.
15	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание мяча в ходьбе. Круговая эстафета.	1	Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Игра «Салки».	1	Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».
17	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроения из одной шеренги в две.	1	Выполнение основных движений с различной скоростью
18	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведения мяча. Строевые упражнения.	1	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).
19	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведения и передачи в шаге.	1	Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью
20	Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование ведения и передачи мяча.		Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
21	Совершенствование строевых приемов. Различия передачи и ведение баскетбольного мяча.	1	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»
22	Совершенствование передач и ведение мяча на месте и ходьбе. Игра «Воробы и вороны».	1	
23	Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	1	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»
24	Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	1	Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление

			работающих групп мышц
25	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов ведения мяча.	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х Юм, подвижная игра «Собачки ногами»
26	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов ведения мяча.	1	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
27	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах	1	
	2 четверть		
	Тема «Гимнастика»		
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату.	1	<i>Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</i>
29	Передвижение змейкой. Повторение стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату.	1	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол
30	Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге. игры.	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»
31	Обучение стойки на лопатках. ОРУ. Лазание по канату. Закрепление комплекса из 2-3 кувырков.	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»
32	Обучение моста из положения лежа на спине. Кувырок и стойка на лопатках.	1	
33	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Мост из положения лежа. Кувырок и стойка.	1	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
34	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Кувырок и стойка.	1	
35	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками.	1	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»
36	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне	1	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»
37	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Лазание по канату.	1	
38	Совершенствование строевых упражнений. Построение в две	1	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра

	шеренги, расчет на первый-второй		«Перестрелка»
39	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»
40	Разучивание комплекса с набивными мячами в 1 кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазание	1	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
41	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по скамейке.	1	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
42	Совершенствование комплекса с набивными мячами. Игры с набивными мячами.	1	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
43	Совершенствование комплекса ОРУ, акробатические упражнения. Игры с набивными мячами. Лазание по скамейке.	1	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»
44	Урок – школа мяча.	1	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие
45	Ведение мяча с изменением скорости и передачи различным способом.	1	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимаш
46	Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Мяч капитану».	1	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»
47	Правила игры. Игра в мини-баскетбол.	1	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»
48	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»
	3 четверть		Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»
49	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и баскетбола. Подведение итогов.	1	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»
50	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Эстафеты.	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра

			«Волшебные елочки»
51	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
52	Подача мяча. Игра «Перестрелка».	1	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
53	Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол».	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»
54	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»
55	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»
56	Игры «Перестрелка» и «Два лагеря».	1	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»
57	Сочетание приемов: перемещение, прием, передача в игровых действиях.	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»
58	Игровые упражнения. Игра «Пионербол».	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
	Лыжная подготовка – 19 часов		
59	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.	1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
60	Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них

61	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок.	1	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
62	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
63	Повороты переступанием вокруг носков и пяток.	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
64	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
65	Техника спусков со склона в средней стойке. Повороты переступанием.	1	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
66	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски на склоне.	1	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
67	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	1	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
68	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценка выполнения.	1	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
69	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
70	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
71	Подъем «лесенкой» или «елочкой». Оценка выполнения. Игры.	1	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
72	Игры и эстафеты. Игра «Быстрый	1	Повороты на лыжах пе-

	лыжник».		реступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
73	Одновременный одношажный или двухшажный ход. Оценка выполнения.	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
74	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
75	Контрольное прохождение дистанции 1-2 км.	1	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
76	Игры и эстафеты с катанием на лыжах.	1	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
77	Урок-игра «Спортсмены».	1	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами
78	Подведение итогов по лыжной подготовке	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке
	4 четверть		
	Подвижные игры – 13 часов		
78	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».	1	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
79	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти
80	Броски мяча в цель (щит), по кольцу с близкого расстояния.	1	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
81	Броски по мячу после передачи. Игра «Борьба за мяч».	1	
82	Броски по кольцу после ведения и остановки. Игра «Мяч капитану».	1	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»
83	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»
84	Ловля и передача мяча в парах, тройках и по кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»

85	Различные упражнения и игры на технику владения б/мячом.	1	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
86	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра «Борьба за мяч».	1	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм»
87	Эстафеты с элементами игры баскетбол.	1	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»
88	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
89	Правила соревнований. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
90	Мониторинг физической подготовленности.	1	
	Легкая атлетика		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, прыжки.	1	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
92	Упражнения на технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и метания малого мяча.	1	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»
93	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»
94	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»
95	Эстафетный бег с передачей по этапам.	1	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
96	Бег 1000 м на результат.	1	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота»
97	Кросс. Преодоление полосы препятствий.	1	
98	Теоретическое тестирование «Основы физической культуры».	1	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол»
99	Урок – игра спортсмены.	1	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на

			башне» и «Собачки ногами»
100	Игра «Путешествие в Спортландию».	1	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»
101	Игры и эстафеты на свежем воздухе..	1	
102	Подведение итогов за год	1	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Характеристика основной деятельности ученика
I - четверть (27 ч.)			
Легкая атлетика -12 ч.			
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту.	1	Знать правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
2	Бег с высокого старта. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2 мин.	1	
3	Высокий старт. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3 мин.	1	
4	Оценивание результата в беге на 30м. Прыжок в длину с места.	1	
5	Оценивание челночного бега 3x10м. Бег 4мин.	1	
6	Оценивание техники высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Бег 4мин.	1	
7	Оценивание результата в беге на 60 м. Метание мяча. Бег 3 мин.	1	
8	Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1	
9	Совершенствование метаний мяча. Бег 6 мин.	1	
10	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Бег 6 мин.	1	
11	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. Бег 7 мин	1	
12	Оценивание результата в беге на 100м.	1	
Спортивные и подвижные игры 9 часов			
13	Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета типа «Веселых стартов».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в
14	Ловли мяча двумя руками и передача от груди, снизу, сверху.	1	

15	Баскетбольные приемы.	1	процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
16	Передача мяча от груди, снизу, сверху.	1	
17	Ведение мяча по прямой. Передача и ловля мяча двумя руками.	1	
18	Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
19	Передача баскетбольного мяча от груди, снизу, сверху.	1	
20	Баскетбольные передачи и ловли, ведения.	1	
21	Ловля и ведение мяча по прямой.	1	
22	Ведение мяча по прямой. Игра «Перестрелка».	1	
Подвижные игры с элементами футбол -6 ч.			
23-24	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
25-26	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные	2	броски в процессе соответственно подобранных
27	Игра «Забей гол в ворота»	1	
II - четверть (21 ч.)			
Гимнастика 21 час			
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в	1	Знать и соблюдать правила безопасности на уроке. Ходить, бегать и прыгать при изменении
29	Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке.	1	1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице,
30	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема.	1	гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку,
31	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема.	1	
32	Обучение мосту с помощью и самостоятельно.	1	
33	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно.	1	
34 35	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках.	1	

	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема.	1	стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола
36	Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно.	1	
37	Оценивание мота с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла.	1	
38	Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами.	1	
			Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения . и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами,
39	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с	1	палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180° , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов;
40	Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров.	1	
41	Обучение прыжку на колени и соскоку с махом рук. Закрепление вися прогнувшись. Совершенствование опорного	1	
42	Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук.	1	
43	Совершенствование вися прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок	1	

44	Оценивание челночного бега 3х1 Ом. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени.	1	выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола
45	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом	1	
46	Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места.	1	
47	Оценивание бега 6 мин. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу.	1	
III -четверть			
Лыжная подготовка 24 часа			
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Спуск со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами преодолевания препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.
50	Спуск в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	1	
51	Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1	
52	Торможение плугом. Преодоление ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и
53	Попеременного - двухшажного хода с палками. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.	1	
54	Оценивание преодоления ворот при спуске. Одновременно двухшажный ход с палками.	1	
55	Одновременно двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1	
56	Попеременно и одновременно двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. Прохождение до 2км.	1	
57	Лыжный ход. Обучение повороту переступанием в движении. Прохождение до 2км.	1	
58	Оценивание попеременного двухшажного хода. Подъем на склон полуелочкой. Прохождение	1	

	до 2км.		передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.
59	Оценивание одновременного двухшажного хода. Подъем на склон полуелочкой. Поворот переступанием в движении. Прохождение до 2км.	1	
60	Подъемы и повороты. Прохождение до 2км.	1	
61	Поворот переступанием в движении и подъем на склон полуелочкой. Прохождение до 2км.	1	
62	Оценивание поворота переступанием в движении. Подъем полуелочкой. Прохождение до 2км.	1	
63	Оценивание подъема на склон полуелочкой. Передвижение до	1	
64	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м	1	
65	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах	1	
66	Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1	
67	Передвижение на лыжах до 2,5км	1	
68	Передвижение на лыжах 2,5км со	1	
69	Прохождение дистанции 2,5км	1	
70	Передвижение на лыжах до 2,5км.	1	
71	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км.	1	
72	Оценивание результата в лыжных	1	
Подвижные игры с элементами волейбола -			
73-74	Передача мяча снизу через в/б сетку. Передача мяча сверху над	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; нижнюю прямую подачу, передачи мяча сверху, снизу над мячами.
75-76	Совершенствование передач мяча сверху и снизу через сетку. Игра в	2	
77-78	Прямая нижняя, боковая нижняя подачи. Совершенствование приема	2	
IV - четверть (24 ч.)			
Легкая атлетика 8 часов			
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после
80	Рапорт, повороты кругом на месте.	1	
81	Прыжок в высоту. Челночный бег 3х10 м. Бег 1мин.	1	

82	Оценивание результата в челночном беге 3x1 Ом. совершенствование	1	быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
83	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега.	1	
84	Совершенствование прыжка в	2	
85-86	Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1 мин.	2	
	Подвижные игры с элементами баскетбола 6 ч.		
87	Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Бег 2 мин.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
88	Закрепление бросков снизу по кольцу. Передачи отскоком от пол. Бег 2 мин.	1	
89	Разучивание передач в тройках с перемещением. Бег 2 мин.	1	
90	Передача мяча в тройках с перемещением. Бег 2 мин.	1	
91	Совершенствование баскетбольных приемов. Бег 2 мин.	1	
92	Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу	1	
	Легкая атлетика 7 часов		
93	Прыжок в длину с высокого старта. Бег 3 мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных
94	Прыжок в длину и высокого старта. Бег 3 мин.	1	
95	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов. Челночный бег 3x10 м. Бег 3 мин.	1	
96	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов. Бег 3 мин.	1	
97	Прыжок в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Бег 3 мин.	1	
98	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Бег 3 мин.	1	
99-100	Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Бег 3 мин.	1	
	Плавание - 2 ч.		

101-102	Водные виды спорта. Олимпийские	1	Познакомить с водными видами
	Прыжки в воду (видео - урок)	1	Познакомить с различными