

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города
Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
1-4 классы
(ФГОС НОО)
на 2020-2021 учебный год**

(начальное общее образование)

Составители:

Коноплева Надежда Ивановна,
Савельев Дмитрий Николаевич,
Прокопенко Анатолий Александрович,
учителя физической культуры

Бузулук, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

2.Содержание учебного материала.

1класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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(в процессе урока). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 (в процессе урока).

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно 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 вперед (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.

3 класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Физическая культура её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность (в процессе урока). 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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 атлетки: 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 (в процессе урока).

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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 поочерёдно.

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

4 класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. 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 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 (в процессе урока). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 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 (в процессе урока).

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование, 1 класс

№	№ ур о ка	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Д/З	Дата проведения	
					по плану	факт ическ и
		I ЧЕТВЕРТЬ	27			
		Легкая атлетика	14			
		Знания о физической культуре	1			
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Ходьба с заданием.		
2	2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Беговые упражнения.		
3	3	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Челночный бег.	1	Беговые упражнения		
4	4	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Челночный бег.	1	Беговые упражнения		
5	5	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3x10 м	1	Беговые упражнения		
6	6	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Тестирование челночного бега 4x9 м	1	Беговые упражнения		
7	7	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	Упражнения с мячом.		
8	8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Тестирование прыжка в длину с места.	1	Упражнения с мячом.		
9	9	Метание малого мяча на дальность.	1	Упражнения с мячом.		
10	10	Метание малого мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения сидя.		Упражнения с мячом.		
11	11	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с разбега. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Прыжковые упражнения.		
12	12	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину с разбега. Тестирование подтягивания на перекладине.	1	Прыжковые упражнения.		
13	13	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
14	14	Метание: Метание малого мяча в вертикальную цель. Тестирование бега на 300 м.	1	Беговые упражнения.		
		Подвижные и спортивные игры	13			

15	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1	Беговые упражнения.		
16	2	Баскетбол: Ведение мяча. Комплексы физических упражнений для физкультурминуток.	1	Упражнения с мячом.		
17	3	Баскетбол: Ведение мяча	1	Упражнения с мячом.		
18	4	Баскетбол: Ведение мяча	1	Упражнения с мячом.		
19	5	Баскетбол: Ведение мяча	1	Упражнения с мячом.		
20	6	Баскетбол: Броски мяча в корзину	1	Упражнения с мячом.		
21	7	Баскетбол: Броски мяча в корзину	1	Упражнения с мячом.		
22	8	Баскетбол: Броски мяча в корзину	1	Упражнения с мячом.		
23	9	Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола	1	Упражнения с мячом.		
24	10	Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола	1	Упражнения с мячом.		
25	11	Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола	1	Упражнения с мячом.		
26	12	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Упражнения с мячом.		
		Знания о физической культуре	1			
27	13	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Упражнения с мячом.		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21			
		Гимнастика с элементами акробатики	21			
28	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	Упражнения на гибкость.		
29	2	Акробатические упражнения: Упражнения в группировке, перекаты. Организующие команды и приемы.	1	Упражнения на гибкость.		
30	3	Акробатические упражнения: Упражнения в группировке, перекаты. Организующие команды и приемы.	1	Упражнения на гибкость.		
31	4	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Упражнения на гибкость.		

32	5	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Упражнения на гибкость.		
33	6	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	Упражнения на гибкость.		
34	7	Акробатические упражнения: Кувырок вперед. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Упражнения на гибкость.		
35	8	Акробатические упражнения: Кувырок вперед. Игровые задания с использованием упражнений на ловкость и координацию.	1	Упражнения на гибкость.		
36	9	Акробатические упражнения: Кувырок назад.	1	Упражнения на гибкость.		
37	10	Акробатические упражнения: Кувырок назад.	1	Упражнения на гибкость.		
38	11	Акробатические упражнения: Гимнастический мост	1	Упражнения на гибкость.		
39	12	Акробатические упражнения: Гимнастический мост		Упражнения на гибкость.		
40	13	Акробатические упражнения: Гимнастический мост	1	Упражнения на гибкость.		
41	14	Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	Упражнения на гибкость.		
42	15	Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	Упражнения на гибкость.		
43	16	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	Прыжки со скакалкой		
44	17	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, передвижение по гимнастической стенке.	1	Прыжки со скакалкой		
45	18	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания.	1	Прыжки со скакалкой		
46	19	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжковые упражнения.		
47	20	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжковые упражнения.		
48	21	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжковые упражнения.		
III ЧЕТВЕРТЬ			27			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			16			
49	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне	1	Упражнения на гибкость.		

		ступающим шагом.				
50	2	Лыжная подготовка. Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1	ч/б		
51	3	Лыжная подготовка. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Правильное выполнение посадки лыжника.	1	Прыжки в длину с места.		
52	4	Лыжная подготовка. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Повороты.	1	Силовые упражнения.		
53	5	Лыжная подготовка. Повороты	1	Прохождение до 1 км.		
54	6	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Прохождение до 1 км.		
55	7	Лыжная подготовка. Контрольный урок: Скользящий шаг.	1	Прохождение до 1 км.		
56	8	Лыжная подготовка. Подъем «полуёлочкой». Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	Прохождение до 1 км.		
57	9	Лыжная подготовка. Спуск в основной стойке.	1	Прохождение до 1 км.		
58	10	Лыжная подготовка. Спуск в основной стойке.	1	Прохождение до 1 км.		
59	11	Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъемы.	1	Прохождение до 1 км.		
60	12	Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъемы.	1	Прохождение до 1 км.		
61	13	Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъемы.	1	Прохождение до 1 км.		
62	14	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	Прохождение до 1 км.		
63	15	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	Прохождение до 1 км.		
64	16	Лыжная подготовка. Эстафета в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Прохождение до 1 км.		
		Подвижные и спортивные игры	9			
65	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Прыжки на скакалке.		
66	2	Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Упражнения с мячом.		
67	3	Футбол: Остановка мяча.	1	Упражнения с мячом.		
68	4	Футбол: Остановка мяча. Комплексы дыхательных упражнений.	1	Упражнения с мячом.		
69	5	Футбол: Ведение мяча	1	Упражнения с мячом.		
70	6	Футбол: Ведение мяча		Упражнения с мячом.		
71	7	Футбол: Подвижные игры на материале футбола.	1	Прыжки на		

				скакалке.		
72	8	Футбол: Подвижные игры на материале футбола.	1	Прыжки на скакалке.		
73	9	Футбол: Подвижные игры на материале футбола.	1	Прыжки на скакалке.		
Знания о физической культуре			1			
74	1	Плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1	Силовые упражнения.		
Плавание.			1			
75	1	Вхождение в воду, упражнения на всплытие и скольжение, передвижение по дну бассейна, лежание и скольжение, упражнение на согласование работы рук и ног.	1	Силовые упражнения.		
IV ЧЕТВЕРТЬ			24			
Подвижные и спортивные игры			10			
76	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Волейбол: Подбрасывание мяча	1	Упражнения с мячом.		
77	2	Волейбол: Подбрасывание мяча. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие, и развитие физических качеств.	1	Прыжки на скакалке.		
78	3	Волейбол: Поддача мяча. Гимнастика для глаз.	1	Упражнения с мячом.		
79	4	Волейбол: Поддача мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
80	5	Волейбол: Поддача мяча.	1	Упражнения с мячом.		
81	6	Волейбол: Прием и передача мяча	1	Прыжки на скакалке.		
82	7	Волейбол: Прием и передача мяча	1	Прыжки на скакалке.		
83	8	Волейбол: Прием и передача мяча		Прыжки на скакалке.		
84	9	Волейбол: Подвижные игры на материале волейбола.	1	Прыжки на скакалке.		
85	10	Волейбол: Подвижные игры на материале волейбола.	1	ОРУ с мячом.		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			14			
86	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, прыжки в высоту.	1	Беговые упражнения		
87	2	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Комплексы физических упражнений для физкультурминутки.	1	Беговые упражнения		
88	3	Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту. Тестирование прыжка с места.	1	Беговые упражнения.		
89	4	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование наклона	1	Беговые упражнения		

		вперед из положения сидя.				
90	5	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	Беговые упражнения		
91	6	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование подтягивания.	1	Беговые упражнения.		
92	7	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Прыжками и с ускорением. Тестирование бега на 30 м.	1	Беговые упражнения		
93	8	Беговые упражнения: из разных исходных положений, челночный бег.	1	Беговые упражнения.		
94	9	Беговые упражнения: из разных исходных положений, челночный бег.	1	Беговые упражнения		
95	10	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	Беговые упражнения		
96	11	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		Беговые упражнения		
97	12	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. 6-минутный бег.	1	Беговые упражнения.		
98	13	Подвижные игры на материале легкой атлетики: Прыжки, бег, метания и броски	1	Беговые упражнения		
99	14	Подвижные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	Беговые упражнения.		

Календарно – тематическое планирование - 2класс

№ уро ка	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Д/З	Дата	
				план ируе мая	факти ческая
	Легкая атлетика -15 часов.				
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Салки – догонялки»	1	Ходьба и бег с заданием.		
2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Беговые упражнения. Обучение техники высокого старта. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Ловишка».	1	Ходьба и бег с заданием.		
3	Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Салки с домом».	1	Беговые упражнения.		
4	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Общеразвивающие упражнения. Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности 30 м с высокого старта.	1	Беговые упражнения.		
5	Беговые упражнения прыжками и с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности челночный бег 4*9м.	1	ч/б		
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину, спрыгивание, запрыгивание. Физические упражнения на развитие ловкости и быстроты. Подвижная игра « Удочка».	1	Прыжковые упражнения.		
7	Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Общеразвивающие упражнения. Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности- прыжок в длину с места.	1	Прыжковые упражнения.		
8	Прыжковые упражнения. Обучение прыжкам с высоты, в длину с разбега. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	Прыжковые упражнения.		
9	Метание малого мяча с места на дальность. Общеразвивающие упражнения. Игра «Кто дальше».		ОРУ типа зарядка.		
10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	ОРУ типа зарядка.		
11	Метание. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель, на дальность. Общеразвивающие упражнения.	1	ОРУ типа зарядка.		
12	Метание. Оценка техники метания малого мяча. Общеразвивающие упражнения.	1	ОРУ типа зарядка.		
13	Метание. Броски набивного мяча на дальность разными	1	Силовые		

	способами. Преодоление искусственных препятствий. Общеразвивающие упражнения.		упражнения.		
14	Оценка техники бросков набивного мяча. Совершенствование преодоления искусственных препятствий. Общеразвивающие упражнения.	1	Силовые упражнения.		
15	Беговые упражнения на развитие выносливости. Сдача контрольного норматива 300м. Общеразвивающие упражнения.	1	Беговые упражнения.		
	Подвижные игры и игра разных народов - 10часов.				
16	Организация и проведение подвижных игр. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Общеразвивающие упражнения..	1	ОРУ типа зарядка.		
17	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». ОРУ.	1	ОРУ типа зарядка.		
18	Подвижные игры «Гуси – лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Общеразвивающие упражнения.	1	Бег с ускорением.		
19	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Общеразвивающие упражнения.	1	Бег с ускорением.		
20	Подвижные игры « Веребочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Общеразвивающие упражнения.	1	Бег с ускорением.		
21	Подвижные игры «Западня», «Конники спортсмены». Общеразвивающие упражнения.	1	Бег с ускорением.		
22	Особенности физической культуры разных народов. Игры народов мира (латвийские, мордовские).Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
23	Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Игры народов мира (башкирские, татарские).Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
24	Игры народов мира (якутские, казахские).Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
25	Игры народов мира (белорусские, грузинские).Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
26	Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности – подтягивание. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния». Общеразвивающие упражнения.	1	Силовые упражнения.		
27	Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия. Выполнение строевых команд. Упражнения на низкой перекладине. Подвижная игра «Змейка». Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
	Гимнастика с основами акробатики – 21 часа				
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организующие команды и приемы. Обучение висам на гимнастической стенке и	1	Упражнения на гибкость		

	перекладине. Общеразвивающие упражнения.				
29	Строевые действия в шеренге. Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис с подниманием согнутых и прямых ног. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость		
30	Характеристика основных физических качеств: силы. Строевые действия в колонне и в шеренге. Гимнастическая комбинация. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость		
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, перелезания. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость		
32	Передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость		
33	Строевые действия в колонне. Совершенствование техники освоенных элементов. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Организующие команды и приемы. Оценка техники лазанья по скамейке, гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Обучение прыжкам со скакалкой различными способами. Подвижная игра «Салки на одной ноге». Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
36	Совершенствование прыжков со скакалкой различными способами. Подвижная игра «Веровочки под ногами». Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
37	Строевые действия в колонне, в шеренге. Оценка техники прыжков через скакалку. Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки на скакалке		
38	Акробатические упражнения. Упоры. Упражнения в группировке, седы. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость		
39	Акробатические упражнения. Обучение техники кувырка вперед. ОРУ.	1	Упражнения на гибкость.		
40	Акробатические упражнения. Обучение техники кувырка назад.	1	Прыжки на скакалке		
41	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1	Упражнения на гибкость		
42	Акробатические упражнения. Оценка техники кувырка вперед. ОРУ.	1	Упражнения на гибкость		
43	Акробатические упражнения. Обучение техники стойки на лопатках согнув ноги, кувырок в сторону. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке		
44	Акробатические упражнения. Оценка техники кувырка назад. Совершенствование стойки на лопатках согнув ноги. ОРУ.	1	Упражнения на гибкость		

45	Акробатические упражнения. Обучение техники стойки на лопатках согнув ноги, пережат в упор присев. Подвижная игра « Светофор». ОРУ.	1	Упражнения на гибкость.		
46	Акробатические упражнения. Обучение техники стойки на лопатках согнув ноги, пережат в упор присев. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке		
47	Строевые действия в колонне. Акробатические упражнения. Обучение техники гимнастического моста. Акробатическая комбинация. ОРУ.	1	Упражнения на гибкость		
48	Акробатические упражнения. Оценка техники стойки на лопатках согнув ноги, пережат в упор присев. Акробатическая комбинация. ОРУ.	1	Упражнения на гибкость		
Лыжные гонки – 18 часов					
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви, лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. ОРУ.	1	Прыжки в длину с места.		
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. ОРУ.	1	ч/б		
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Игра «Охотники и олени». ОРУ.	1	Упражнения на гибкость		
52	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. ОРУ.	1	Силовые упражнения.		
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 1км. Игра « Кто дальше прокатиться на лыжах». ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
54	Подъемы различными способами на небольшие возвышения. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
55	Оценка техники поворотов. Совершенствование подъемов. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
56	Спуск в основной стойке и торможение палками. Игра «Кто дальше прокатиться на лыжах». ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
57	Совершенствование спуска в основной стойке и торможение палками. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
58	Оценка техники спуска в основной стойке и торможение палками. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
59	Обучение техники торможения падением. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
60	Совершенствование техники торможения падением. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
61	Передвижение на лыжах. Обучение техники попеременному двухшажному ходу без палок. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		

62	Оценка техники торможения падением. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
63	Передвижение на лыжах. Обучение техники попеременному двухшажному ходу с палками. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
64	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода палками. Подвижная игра «На буксире». ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
65	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
66	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости по дистанции до 1 км. ОРУ.	1	Прохождение до 1 км.		
Спортивные игры– баскетбол – 10 часов.					
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Баскетбол. Обучение ведения мяча на месте. Броски в цель (в мишень). ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
69	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча на месте, броска в цель. Игра «Попади в обруч». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
70	Баскетбол. Обучение техники ведения мяча в движении по прямой, по дуге. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
71	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча на месте. Эстафеты. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
72	Баскетбол. Обучение техники ведения мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Вышибалы». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
73	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с передвижением приставными шагами. Игра «Гонки мячей в колонне». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
74	Баскетбол. Обучение техники броска и ловли мяча в паре. Игра «Передал – садись». Оценка техники броска и ловли мяча в парах. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
75	Совершенствование техники броска и ловли мяча в парах.	1	Прыжки на скакалке.		
76	Оценка техники броска и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу». ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
Спортивные игры – волейбол – 7 часов.					
77	Волейбол. Подбрасывание и ловля мяча. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
78	Волейбол. Прием и передача мяча в парах. Игра «Мяч из круга». ОРУ.	1	Прыжки на		

			скакалке.		
79	Волейбол. Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
80	Волейбол. Броски двумя руками из-за головы двумя руками. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
81	Волейбол. Передача двумя руками из – за головы. Игра «Выстрел в небо». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
82	Волейбол. Подача мяча через сетку одной рукой. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
83	Совершенствование бросков и ловли, подачи, передачи мяча через сетку. ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.					
84	Прыжковые упражнения. Прыжок с высоты, с места. Прыжок в высоту с разбега. Игра «Волк во рву». ОРУ.	1	Прыжковые упражнения.		
85	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега. Игра «Удочка». ОРУ.	1	Прыжковые упражнения.		
86	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Резиночка». ОРУ.	1	Прыжковые упражнения.		
87	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
88	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бросок набивного мяча. ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
89	Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча. ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
90	Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
91	Беговые упражнения. Ходьба и бег. Бег из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	1	Беговые упражнения.		
92	Беговые упражнения. Бег с ускорением, челночный бег. Игра «Команда быстроногих». ОРУ.	1	Беговые упражнения.		
93	Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Техника высокого старта. Игра «Пятнашки». ОРУ.	1	Беговые упражнения.		
94	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. ОРУ.	1	Беговые упражнения.		

			я.		
95	Беговые упражнения. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». ОРУ.	1	Беговые упражнения.		
Спортивные игры – футбол – 7 часов.					
96	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии. «Слалом с мячом». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке		
97	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке		
98	Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
99	Футбол. Обучение останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд». ОРУ.	1	Упражнения с мячом.		
100	Футбол. Передача и прием мяча ногами в паре на месте. Игра «Бросок ногой». ОРУ.	1	Бег с ускорением, с изменением направления.		
101	Футбол. Передача и прием мяча ногами в паре в продвижении. ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		
102	Футбол. Подвижные игры «Слалом с мячом», «Гонка мячей», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». ОРУ.	1	Прыжки на скакалке.		

Календарно – тематическое планирование для 3 класса

№	Наименование разделов	Кол – во часов	Д/З	Дата проведения	
				По плану	По факту
Легкая атлетика 15 часов					
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения.	1	Ходьба и бег с заданием.		
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Ходьба и бег с заданием.		
3	Физическая культура, её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Беговые упражнения: из разных исходных положений. Челночный бег.	1	Беговые упражнения.		
4	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Тестирование челночного бега 4х9 м	1	Беговые упражнения.		
5	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	ч/б		
6	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
7	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Тестирование прыжка в длину с места.	1	Прыжковые упражнения.		
8	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения.		
9	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Тестирование подтягивания на перекладине.	1	ОРУ типа зарядка.		
10	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	1	ОРУ типа зарядка.		
11	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	ОРУ типа зарядка.		
12	Метание: малого мяча на дальность.	1	ОРУ типа зарядка.		
13	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	Силовые упражнения.		
14	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	1	Силовые упражнения.		
15	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.	1	Беговые упражнения.		
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол 12 часов					
16	Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивных залах.)	1	ОРУ типа зарядка.		

	Игровые задания с использованием строевых упражнений.				
17	Специальные передвижения без мяча. Упражнения на координацию.	1	ОРУ типа зарядка.		
18	Ведение мяча. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Бег с ускорением.		
19	Ведение мяча. Упражнения на ловкость.	1	Бег с ускорением.		
20	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Бег с ускорением.		
21	Ведение мяча с обводкой предметов.	1	Бег с ускорением.		
22	На материале легкой атлетики: метание и броски мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
23	Броски мяча в корзину. Комплексы дыхательных упражнений.	1	Прыжки на скакалке.		
24	Броски мяча в корзину. Упражнения на силу.	1	Прыжки на скакалке.		
25	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Прыжки на скакалке.		
26	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Силовые упражнения.		
27	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Прыжки на скакалке.		
	Гимнастика с основами акробатики 21 час				
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	Упражнения на гибкость.		
29	Акробатические упражнения: Упражнения в группировке, перекаты, упоры, седы.	1	Упражнения на гибкость.		
30	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Упражнения на гибкость.		
31	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	Упражнения на гибкость.		
33	Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Акробатические упражнения: Кувырок вперед.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Акробатические упражнения: Кувырок вперед.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Акробатические упражнения: Кувырок вперед. Гимнастический мост.	1	Прыжки на скакалке.		
36	Акробатические упражнения: Кувырок вперед.	1	Прыжки на		

	Гимнастический мост. Ласточка.		скакалке.		
37	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке и низкому бревну.	1	Прыжки на скакалке.		
38	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке и низкому бревну.	1	Упражнения на гибкость.		
39	Акробатические комбинации: Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	Упражнения на гибкость.		
40	Акробатические комбинации: Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	Прыжки на скакалке.		
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	Упражнения на гибкость.		
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, передвижение по гимнастической стенке.	1	Упражнения на гибкость.		
43	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания.	1	Прыжки на скакалке.		
44	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	Упражнения на гибкость.		
45	Опорный прыжок: Контрольный урок: с разбега через гимнастического козла.	1	Упражнения на гибкость.		
46	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Висы, перемахи.	1	Прыжки на скакалке.		
47	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись.	1	Упражнения на гибкость.		
48	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Упражнения на гибкость.		
Лыжные гонки 18 часов					
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	Прыжки в длину с места.		
50	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	ч/б		
51	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Правильное выполнение посадки лыжника.	1	Упражнения на гибкость.		
52	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Повороты.	1	Силовые упражнения.		
53	Лыжная подготовка. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Повороты	1	Прохождение до 1 км.		
54	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	Прохождение до 1 км.		
55	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	Прохождение до 1 км.		

56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	Прохождение до 1 км.		
57	Подъем «лесенкой». Развитие координации: скольжение на правой (левой) нога после двух-трёх шагов.	1	Прохождение до 1 км.		
58	Спуск в основной стойке.	1	Прохождение до 1 км.		
59	Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	Прохождение до 1 км.		
60	Развитие выносливости: прохождение отрезков в режиме большой интенсивности.	1	Прохождение до 1 км.		
61	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1	Прохождение до 1 км.		
62	Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Прохождение до 1 км.		
63	Подвижные игры на материально-лыжной подготовке: эстафета в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Прохождение до 1 км.		
64	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1	Прохождение до 1 км.		
65	Развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции 1 км.	1	Прохождение до 1 км.		
66	Подвижные игры на материально-лыжной подготовке: эстафета в передвижении на лыжах,	1	Прохождение до 1 км.		
Подвижные и спортивные игры Волейбол 12 часов					
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подбрасывание мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Подбрасывание мяча. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Прыжки на скакалке.		
69	Прием и передача мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
70	Прием и передача мяча	1	Прыжки на скакалке.		
71	Подача мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
72	Подача мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
73	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры разных народов.	1	Прыжки на скакалке.		
74	Подвижные игры разных народов.	1	Прыжки на скакалке.		
75	Подвижные игры на материале волейбола.	1	Прыжки на скакалке.		
76	Подвижные игры на материале волейбола. Организация и проведение подвижных игр.	1	Упражнения с мячом.		
77	На материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на координацию	1			

78	На материале легкой атлетики: метание и броски мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
Гимнастика с основами акробатики 9 часов					
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне	1	Прыжки на скакалке.		
80	Выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой.	1	Прыжки на скакалке.		
81	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	Прыжки на скакалке.		
82	Гимнастическая комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	Прыжки на скакалке.		
83	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Упражнения на гибкость.		
84	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжковые упражнения.		
85	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжковые упражнения.		
86	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	Прыжковые упражнения.		
87	Развитие силовых способностей: развитие мышц туловища с использованием набивных мячей.	1	Прыжковые упражнения.		
88	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, прыжки в высоту.	1	Упражнения с мячом.		
89	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.	1	Упражнения с мячом.		
90	Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту.	1	Упражнения с мячом.		
91	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1	Беговые упражнения.		
92	Беговые упражнения: из разных исходных положений, челночный бег.	1	Беговые упражнения.		
93	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1	Беговые упражнения.		
94	Развитие быстроты в беге на 30 м.	1	Беговые упражнения.		
95	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.	1	Беговые упражнения.		
96	Равномерный 6-минутный бег	1			
Подвижные и спортивные игры. Футбол 6 часов					
97	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Прыжки на скакалке.		
98	Остановка мяча	1	Упражнения с мячом.		
99	Ведение мяча	1	Упражнения с		

			мячом.		
100	Ведение мяча	1	Бег с ускорением, с изменением направления.		
101	Подвижные игры на материале футбола. Правила поведения на воде.	1	Прыжки на скакалке.		
102	Подвижные игры на материале футбола. Правила поведения на воде.	1	Прыжки на скакалке.		

Тематическое планирование, 4 класс

п/№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Д/З	Дата проведения	
				по плану	фактически
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	Легкая атлетика	14			
	Знания о физической культуре	1			
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Ходьба и бег с заданием.		
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Ходьба и бег с заданием.		
3	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Челночный бег. Бег на 60 м. История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Беговые упражнения.		
4	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Тестирование бега на 60 м.	1	Беговые упражнения.		
5	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Тестирование челночного бега 4x9 м	1	ч/б		
6	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	Прыжковые упражнения.		
7	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Тестирование прыжка в длину с места.	1	Прыжковые упражнения.		
8	Метание: малого мяча на дальность. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Прыжковые упражнения.		
9	Метание: малого мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из	1	ОРУ типа зарядка.		

	положения сидя.				
10	Метание: малого мяча на дальность. Контрольный урок	1	ОРУ типа зарядка.		
11	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ типа зарядка.		
12	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину с разбега. Тестирование подтягивания на перекладине.	1	ОРУ типа зарядка.		
13	Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	Силовые упражнения.		
14	Метание: Метание малого мяча в вертикальную цель. Тестирование бега на 300 м.	1	Силовые упражнения.		
	Подвижные и спортивные игры	13			
15	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1	Беговые упражнения.		
16	Баскетбол: Ведение мяча. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	ОРУ типа зарядка.		
17	Баскетбол: Ведение мяча. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	ОРУ типа зарядка.		
18	Баскетбол: Ведение мяча. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Бег с ускорением.		
19	Баскетбол: Ведение мяча. Ведение мяча с обводкой предметов.	1	Бег с ускорением.		

20	Баскетбол: Контрольный урок по ведению мяча.	1	Бег с ускорением.		
21	Баскетбол: Броски мяча в корзину	1	Бег с ускорением.		
22	Баскетбол: Броски мяча в корзину	1	Прыжки на скакалке.		
23	Баскетбол: Броски мяча в корзину	1	Прыжки на скакалке.		
24	Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Прыжки на скакалке.		
25	Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Прыжки на скакалке.		
26	Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Силовые упражнения.		
27	Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Прыжки на скакалке.		
	II ЧЕТВЕРТЬ	21			
	Гимнастика с элементами акробатики	21			
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	Упражнения на гибкость.		
29	Акробатические упражнения: Упражнения в группировке, перекаты.	1	Упражнения на гибкость.		
30	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Упражнения на гибкость.		
31	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках.	1	Упражнения на гибкость.		
32	Акробатические упражнения: Контрольный урок: стойка на	1	Упражнения на		

	лопатках.		гибкость.		
33	Акробатические упражнения: Кувырок вперед. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Упражнения на гибкость.		
34	Акробатические упражнения: Кувырок вперед.	1	Упражнения на гибкость.		
35	Акробатические упражнения: Контрольный урок: Кувырок вперед.	1	Прыжки на скакалке.		
36	Акробатические упражнения: Гимнастический мост. Составление режима дня.	1	Прыжки на скакалке.		
37	Акробатические упражнения: Гимнастический мост.	1	Прыжки на скакалке.		
38	Акробатические упражнения: Контрольный урок: Гимнастический мост	1	Упражнения на гибкость.		
39	Акробатические комбинации: Кувырок вперед 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 вперед.	1	Упражнения на гибкость.		
40	Акробатические комбинации: Кувырок вперед 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 вперед.	1	Прыжки на скакалке.		
41	Акробатические комбинации: Контрольный урок. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход	1	Упражнения на гибкость.		

	в упор присев. Кувырок вперед.				
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	Упражнения на гибкость.		
43	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, передвижение по гимнастической стенке.	1	Прыжки на скакалке.		
44	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания.	1	Упражнения на гибкость.		
45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	Упражнения на гибкость.		
46	Опорный прыжок: Контрольный урок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжки на скакалке.		
47	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Висы, перемахи.	1	Упражнения на гибкость.		
48	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись.	1	Упражнения на гибкость.		
	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16			
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	Прыжки в длину с места.		

50	Лыжная подготовка. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	1	ч/б		
51	Лыжная подготовка. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Правильное выполнение посадки лыжника.	1	Упражнения на гибкость.		
52	Лыжная подготовка. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Повороты.	1	Силовые упражнения.		
53	Лыжная подготовка. Повороты	1	Прохождение до 1 км.		
54	Лыжная подготовка. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	Прохождение до 1 км.		
55	Лыжная подготовка. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	Прохождение до 1 км.		
56	Лыжная подготовка. Контрольный урок: Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	Прохождение до 1 км.		
57	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой». Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	Прохождение до 1 км.		
58	Лыжная подготовка. Спуск в основной стойке.	1	Прохождение до 1 км.		
59	Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъемы.	1	Прохождение до 1 км.		
60	Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъемы.	1	Прохождение до 1 км.		
61	Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъемы.	1	Прохождение до 1 км.		
62	Лыжная подготовка. Согласование движений рук и ног в	1	Прохождение до 1 км.		

	попеременном в двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах				
63	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материально-лыжной подготовке: эстафета в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Прохождение до 1 км.		
64	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материально-лыжной подготовке: эстафета в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Прохождение до 1 км.		
65	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материально-лыжной подготовке	1	Прохождение до 1 км.		
66	Лыжные гонки.	1	Прохождение до 1 км.		
	Подвижные и спортивные игры	11			
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Прыжки на скакалке.		
68	Футбол: Остановка мяча. Комплексы дыхательных упражнений.	1	Прыжки на скакалке.		
69	Футбол: Ведение мяча	1	Прыжки на скакалке.		
70	Футбол: Ведение мяча	1	Прыжки на скакалке.		
71	Футбол: Ведение мяча	1	Прыжки на скакалке.		
72	Футбол: Ведение мяча.	1	Прыжки на		

	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		скакалке.		
73	Футбол: Подвижные игры на материале футбола.	1	Прыжки на скакалке.		
74	Футбол: Подвижные игры на материале футбола.	1	Прыжки на скакалке.		
75	Футбол: Подвижные игры на материале футбола.	1	Прыжки на скакалке.		
	Знания о физической культуре	1			
76	Плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1	Силовые упражнения.		
	Плавание.	2			
77	Вхождение в воду, упражнения на всплытие и скольжение.	1	Силовые упражнения.		
78	Плавание: проплывание учебных дисциплин: произвольным способом	1	Силовые упражнения.		
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	Подвижные и спортивные игры	10			
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Волейбол: Подбрасывание мяча	1	Прыжки на скакалке.		
80	Волейбол: Поддача мяча. Гимнастика для глаз.	1	Прыжки на скакалке.		
81	Волейбол: Поддача мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
82	Волейбол: Поддача мяча.	1	Прыжки на скакалке.		
83	Волейбол: Прием и передача мяча	1	Упражнения с мячом.		
84	Волейбол: Прием и передача мяча	1	Упражнения с мячом.		
85	Волейбол: Прием и передача мяча	1	Прыжковые упражнения.		

86	Волейбол: Контрольный урок. Прием и передача мяча	1	Прыжковые упражнения.		
87	Волейбол: Подвижные игры на материале волейбола.	1	Прыжковые упражнения.		
88	Волейбол: Подвижные игры на материале волейбола. Организация и проведение подвижных игр.	1	Упражнения с мячом.		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
89	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, прыжки в высоту.	1	Упражнения с мячом.		
90	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Комплексы физических упражнений для физкультминуток.	1	Упражнения с мячом.		
91	Прыжковые упражнения: Контрольный урок. Прыжки в высоту. Тестирование прыжка с места.	1	Беговые упражнения.		
92	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	Беговые упражнения.		
93	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	Беговые упражнения.		
94	Броски: Контрольный урок: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование подтягивания.	1	Беговые упражнения.		
95	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Прыжками и с ускорением. Тестирование бега на	1	Беговые упражнения.		

	30 м.				
96	Беговые упражнения: из разных исходных положений, челночный бег.	1	Беговые упражнения.		
97	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1	Прыжки на скакалке.		
98	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	Прыжки на скакалке.		
99	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Тестирование бега на 60 м.	1	Упражнения с мячом.		
100	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Тестирование бега на 1000 м.	1	Упражнения с мячом.		
101	Подвижные игры на материале легкой атлетики: Прыжки, бег, метание и броски	1	Бег с ускорением, с изменением направления.		
102	Подвижные игры на материале легкой атлетики: Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	Прыжки на скакалке.		