

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» пос. Поляков муниципального  
района Большечерниговский Самарской области

Рабочая программа

по физической культуре  
(наименование предмета (курса))  
для 1-4 классов  
(степень обучения (класс))

Рабочую программу составили:

Шидловский В. В.

Арестанова Г. А.

Эргашев Р. К.

Рассмотрена на ШМО учителей  
начальных классов и  
эстетическо- трудового цикла

Протокол № 1 от 27.08.2019

Руководитель ШМО ад -Абишева М.Ш.

Проверено заместителем директора по УВР <u>ЕШидл</u> Е.А. Шидловская « <u>28</u> » <u>августа</u> 2019г.	«Утверждаю» Директор школы <u>ад</u> В.И.Шидловский « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.
--	---

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах составлена в соответствии с основными положениями ФГОС НОО на основе авторской программы - Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» Москва: Просвещение, 2019г.)

2019 год  
п. Поляков

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной рабочей программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» Москва: Просвещение, 2019г.)

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебников по физической культуре:

- Физическая культура. 1 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 2 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 3 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 4 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.

### **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение простейшим* способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Согласно учебного плана, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов:

<b>Классы</b>	<b>Часы в год</b>	<b>Часы в неделю</b>
1 класс	99	3
2 класс	102	3
3 класс	102	3
4 класс	102	3

## 2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

*По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты*

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты*

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты*

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс) должны быть достигнуты определенные результаты*

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **3. Содержание учебного предмета Физическая культура**

#### **1 класс:**

##### **Знания о физической культуре**

##### **1. Что такое физическая культура.**

- физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом
- связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

##### **2. Как возникли физические упражнения**

- связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.
- значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

##### **3. Чему обучают на уроках физкультуры.**

- виды спорта входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лыжные гонки, плавание, гимнастика);

- как передвигаются животные;
- как передвигается человек;

#### **4. Физические качества**

- характеризовать и рассказывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию)

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Самостоятельные занятия.**

- **игры на свежем воздухе** (одежда для игр и прогулок; подбор одежды в зависимости от погодных условий)
- **подвижные игры** (подвижные игры, их значение для физического развития, самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью считалок)
- **режим дня** (что такое режим дня; режим дня как план основных дел намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.)
- **утренняя зарядка** (утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека, упражнения утренней зарядки)
- **физкультминутка** (физкультминутка и её значение для организма человека. упражнения входящие в комплекс физкультминуток)
- **личная гигиена** (личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.)
- **осанка** (что такое осанка, основные признаки правильной и не правильной осанки)
- **упражнения для осанки** (упражнения для формирования правильной осанки, их отличие от других физических упражнений, упражнения с предметами на голове, упражнения для укрепления мышц туловища)
- **как составлять комплекс утренней зарядки**
- **подвижные игры** (правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития для каждого раздела)

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, спортивных залах и бассейнах).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», «На право!», «Налево», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Группа стой!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой», основные виды стоек, гимнастических упоров, виды седов, виды приседов, виды положений лежа,

*Акробатические упражнения.* техника переката в группировке на спине, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; гимнастический мост

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине:

*Легкая атлетика.* Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.* техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага.

### ***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 легкой 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:*

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

## **2 класс:**

### ***Знания о физической культуре.***

#### **1. История возникновения физической культуры и первых соревнований**

- Как возникли первые соревнования
- Понятие «соревнование»
- Древние соревнования и их целевое назначение
- Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.

#### **2. Как появились игры с мячом**

- основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей

### **3. Как зародились Олимпийские игры**

- Миф о Геракле

- Зарождение Олимпийских игр древности

- Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр

#### ***Способы физкультурной деятельности. -***

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.

***Легкая атлетика.*** Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м. Бег 30 м, 60, 500 метров.

***Прыжковые упражнения:*** прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

***Броски:*** броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

***Метание:*** метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.*** техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника двухшажного попеременного хода, техника спуска, техника торможения.

#### ***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 легкой 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:***

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

*Спортивные игры.* Футбол. Баскетбол. Волейбол.

### **3 класс:**

#### ***Знания о физической культуре.***

##### **1. Особенности физической культуры разных народов**

- связь физической культуры с традициями и обычаями народа.

##### **2. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа**

- связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси

- приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов

##### **3. Понятие комплекс физических упражнений**

- что такое комплексы физических упражнений

- приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

#### ***Способы физкультурной деятельности.***

##### **1. Как измерить физическую нагрузку.**

- связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений

- измерение пульса после нагрузки в покое.

- находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой

##### **2. Закаливание – обливание, душ.**

- правила закаливания обливанием и протираaniem душа

- правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

#### ***Физическое совершенствование.***

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Повороты.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Подвижные игры.**

**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 легкой 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:*

**Баскетбол:** передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

**Волейбол:** подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

#### 4 класс:

##### **Знания о физической культуре**

1. **История физической культуры** (развитие физической культуры в России, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)

2. **От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать** (физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)

3. **Правила предупреждения травм** (Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плавании.)

4. **Оказание первой помощи при лёгких травмах.** (травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой, способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

5. **Закаливание** (закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в естественных водоемах)

##### **Способы физической деятельности**

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** (цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности; техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств, оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года)

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

*Акробатические упражнения* упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, акробатические комбинации)

Опорный прыжок через гимнастического козла.

*Упражнения на низкой перекладине:* висы, перевороты, перемахи.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, упражнения на низкой перекладине:

**Лёгкая атлетика.** Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м., высокий старт с последующим ускорением., техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника одновременного одношажного хода, техника чередования ходов при прохождении учебных дистанции, техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.

### **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 легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на развитие выносливости

На материале спортивных игр:

**Баскетбол:** передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском. броски мяча в корзину стоя на месте и после ведения,

**Волейбол:** подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

**Общеразвивающие упражнения** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

#### 4. Тематическое планирование

##### Тематическое планирование 1 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека.	1		
2.	Возникновение физической культуры у древних людей. Физические упражнения.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Режим дня	1		
2.	Утренняя зарядка. Физкультминутки и физкультпаузы.	1		
3.	Понятие правильной осанки	1		
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1		1
2.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1		1
3-4.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег	2		2

	30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».			
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		1
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		1
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
2.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
3.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
4.	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
5.	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1
6.	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1
7-8.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
9-10.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза».	2		2

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
11-12.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
13.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
14-15.	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		<b>17</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	1		1
2.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1		1
3-4.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2		2
5-6.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	2		2
7-8.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	2		2
9.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		1
10.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		1

11.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1		1
12.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1		1
13-14.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	2		2
15.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1		1
16.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1		1
17.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Техника ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500 м.	1		1
2.	Построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверка одежды и обуви. Обучение ступающим шагом.	1		1
3.	Построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверка одежды и обуви занимающихся. Обучение ступающему шагу.	1		1
4.	Повороты на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Дистанция до 1000 м в медленном темпе: закрепление техники скользящего шага и движения рук.	1		1

5.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повороты на месте (вправо и влево). Дистанция до 1000 м в медленном темпе: закрепление техники скользящего шага и движения рук.	1		1
6.	Косой подъем на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1		1
7.	Техника скользящего шага без палок. Техника выполнения подъемов и спусков со склонов. Низкая стойка в момент спуска с горки. Дистанция до 1000 м: скольжение с палками.	1		1
8.	Техника скользящего шага без палок. Техника выполнения подъемов и спусков со склонов. Низкая стойка в момент спуска с горки. Дистанция до 1000 м: скольжение с палками.	1		1
9.	Техника выполнения подъемов и спусков со склонов. Низкая стойка в момент спуска с горки. Дистанция до 1000 м: скольжение с палками.	1		1
10.	Техника подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Дистанция до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствование скользящего шага.	1		1
11.	Техника подъемов и спусков. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей полка (или касанием плеча следующего). Дистанция до 500 м с палками. Задача: определить первых на финише.	1		1
12.	Техника передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета с поворотами. Дистанция до 1000 м с палками в среднем темпе.	1		1
13.	Техника передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). Игра «Смелее с горки».	1		1

14.	Игра – эстафета с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1		1
15.	Игра – эстафета с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1		1
16.	Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза). Соревнования на дистанцию 500 м с отдельным стартом через 10 – 20 сек.	1		1
17-18.	Свободное катание с горки. Эстафета с этапом до 100 м; эстафета круговая.	2		2
19.	Игра – эстафета с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1		1
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
1-2.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	2		2
3-4.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	2		2
5-6.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	2		2
7-8.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2		2
9-10.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		2
11-12.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		2
13-14.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	2		2
15-16.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	2		2
17-18.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча	2		2

	на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.			
19-20.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	2		2
21-22.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2		2
<b>8.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1-2.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	2		2
3-4.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	2		2
5.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	1		1
6.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1		1
7.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		1
8.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
9.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
10	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1

### Тематическое планирование 2 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Физическая культура как часть общей культуры личности.	1		
	Зарождение Олимпийских игр	1		
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Организация и проведения подвижных игр	1		
	Закаливание	1		
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1		
	Правильная осанка	1		
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>		<b>11</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1		1
2.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
3-4.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2		2
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
6.	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
8.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра	1		1

	«Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.			
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		1
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		1
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>11</b>		<b>11</b>
1	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
2.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
3.	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
4.	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
5.	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
6.	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
7.	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
8-9.	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
10.	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
11.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое	1		1

	движение». Развитие координационных способностей.			
2.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	1		1
3.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1		1
4.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1		1
5-6.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	2		2
7-8.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	2		2
9.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1		1
10.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1		1
11-12.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	2		2
13.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1		1
14.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных	1		1

	способностей.			
15.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1		1
16.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1		1
17.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1		1
18.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1		1
<b>6.</b>	<b>Льжи</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Умение надевать лыжи (подгонять крепление). Повторение ступающего шага, скольжения без палок. Скользящий шаг до 1000 м (медленно).	1		1
2.	Повторение ступающего шага, скольжение без палок, скользящий шаг до 1000 м. Эстафета с обеганием флажков на дистанции до 40 м.	1		1
3.	Техника скользящего шага (без палок). Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанции до 50 м. Средний темп дистанции до 1000 м.	1		1
4.	Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками с этапом до 100 м.	1		1
5.	Техника скользящего шага с палками. Техника подъема ступающим шагом на склон до 30 гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	1		1

6.	На учебном круге: техника скольжения с палками. Техника отталкивания палкой. Подъем и спуск. Эстафета между двумя командами со спуском и подъемом на склон.	1		1
7.	Техника скольжения без палок, подъемы и спуски со склонов. Скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона.	1		1
8-9.	Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?»	2		2
10-11.	Скольжение на учебном круге. Эстафета с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м со средней скоростью.	2		2
12-13.	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1500 м. средним шагом. Игра «Кто самый быстрый?»	2		2
14-15.	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	2		2
16.	Скользящий шаг с палками на учебном круге. Эстафета с этапом до 150 м. Дистанция до 1500 м со средней скоростью.	1		1
17.	Эстафета с этапом до 150 м (1-2раза). Соревнования на дистанцию 1000 м.	1		1
18-20.	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	3		3
21.	Эстафета с этапом до 150 м (1-2 раза). Соревнования на дистанцию 1000 м.	1		1
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		1
2-5.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	4		4
6-7.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	2		2
8-12.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	5		5
13-16.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие	4		4

	координационных способностей.			
17-20.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	4		4
21-22.	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	2		2
23-24.	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2		2
<b>8.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1-2.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2		2
3-4.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2		2
5.	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
6.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
8.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
9.	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2 м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1

10.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
-----	---	---	--	---

### Тематическое планирование 3 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1		
2.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	1		
3.	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1		
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	1		
2	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1		
3	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
<b>3.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1		1
2-3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	2		2
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра	1		1

	«Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			
5.	Бег на результат (30,60 м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1		1
6.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1		1
7.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.	1		1
9-10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	2		2
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1		1
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
1-2.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
3.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
4.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
5.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
6.	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
7.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
8.	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-	1		1

	силовых способностей.			
9-10.	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
11-12.	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		1
2.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		1
3-4.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2		2
5-6.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2		2
7.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1		1
8.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1		1
9-10.	Построение в две шеренги. Перестроение из	2		2

	двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.			
11-12.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	2		2
13.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1		1
14-15.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	2		2
16-17.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	2		2
18.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжи</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, тепловой режим (не ниже 12 гр. без ветра), дыхание при передвижении по дистанции. Повороты на месте вокруг носков лыж. Дистанция 1000 м с переменной скоростью.	1		1
2.	Скользкий шаг без палок. Дистанция 1000 м со средней скоростью без учета времени.	1		1
3.	Техника выполнения скользящего шага с палками. Техника спуска в низкой стойке. Техника подъема «лесенкой». Дистанция 1000 м на время (выборочно).	1		1
4.	Техника попеременно двухшажного	1		1

	хода без палок. Техника спуска в низкой стойке. Техника подъема «лесенкой».			
5.	Скользкий шаг и техника попеременно двухшажного хода без палок. Техника спуска в низкой стойке. Техника подъема «лесенкой». Дистанция с равномерной скоростью (средней) 1,5 км.	1		1
6.	Скользкий шаг и техника попеременно двухшажного хода без палок. Техника спуска в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1		1
7-8.	Техника попеременно двухшажного хода без палок. Техника спуска в высокой стойке. Техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	2		2
9.	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Дистанция 1,5 км в медленном темпе.	1		1
10.	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Дистанция 1,5 км со средней скоростью.	1		1
11.	Техника попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Дистанция 1,5 км со средней скоростью.	1		1
12-14.	Техника спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	3		3
15-17.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2 км.	3		3
18-20.	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Развитие скоростной выносливости – дистанция 2 км со средней скоростью.	3		3
21.	Разминка на учебном круге с палками. Контрольный забег на дистанцию 1000 м.	1		1
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
1-2.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	2		2
3-4.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	2		2
5-6.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в	2		2

	движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			
7-9.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	3		3
10-11.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2		2
12-13.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2		2
14-15.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	2		2
16-18.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	3		3
19-20.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		2
21.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1
22-23.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		2
24.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1
<b>8.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько	1		1

	препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.			
2-3.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	2		2
4.	Бег на результат (30,60 м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1		1
5-6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	2		2
7.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1
9.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1
10.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1

#### Тематическое планирование 4 класс

	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Правила предупреждения травм.	1		
2.	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		
3.	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Измерение показателей основных	1		

	физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.			
2.	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1		
3.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1-2.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2		2
3-4.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2		2
5.	Бег на результат (30,60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		1
6.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
7-8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
11.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
1-2.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	2		2
3.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи».	1		1

	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.			
4.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
5.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
6.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
7.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		1
8.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1		1
9-10.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	2		2
11-12.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	2		2
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		1
2-3.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	2		2
4-5.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	2		2
6.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра	1		1

	«Быстро по местам».			
7-8.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	2		2
9-10.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	2		2
11-12.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	2		2
13-14.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
15.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
16.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
17-18.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
<b>6.</b>	<b>Лыжи</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Основные требования к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Эстафета (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	1		1
2.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Техника торможения «плугом». Техника спуска со склона в средней стойке с палками. Дистанция 1,5км со средней скоростью.	1		1
3.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Техника поворота переступанием с горы. Игра «Не задень».	1		1
4.	Координация работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Техника торможения «плугом».	1		1

	Техника поворота переступанием с горы. Игра «Не задень».			
5.	Движение на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Техника попеременного двухшажного хода. Катание с горки в разных стойках. Техника поворота переступанием в конце спуска.	1		1
6.	Техника попеременного двухшажного хода. Подъем на склон «елочкой». Игра «Кто дальше».	1		1
7.	Дистанция до 2 км в медленном темпе. Техника подъема на склон «елочкой», техника поворота переступанием в конце спуска. Игра «Кто дальше», катание с гор с палками.	1		1
8.	Дистанция до 2 км со средней скоростью. Техника подъема елочкой. Игра по выбору детей.	1		1
9.	Дистанция до 2,5 км в медленном темпе. Техника подъема елочкой. Игра-эстафета между командами с этапом до 50 м без палок.	1		1
10-11.	Техника попеременно двухшажного хода. Эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза). Дистанция 2,5 км со средней скоростью.	2		2
12-13.	Техника попеременно двухшажного хода. Эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза). Дистанция 2,5 км со средней скоростью.	2		2
14-15.	Эстафета с этапом до 50 м. Спуски и подъемы.	2		2
16-17.	Эстафета с этапом до 50 м. Спуски, торможение, повороты и подъемы.	2		2
18-19.	Эстафета с этапом до 50 м. Спуски, торможение, повороты и подъемы.	2		2
20.	Техника попеременно двухшажного хода. Эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза). Дистанция 2,5 км со средней скоростью.	1		1
21.	Соревнования на дистанции 1км с раздельным стартом.	1		1
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
1-2.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2		2
3.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1
4.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со	1		1

	средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
5-6.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	2		2
7-8.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	2		2
9-10.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	2		2
11-14.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	4		4
15-16.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		2
17.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1
18-19.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		2
20-21.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		2
22.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1
23.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1
24.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в	1		1

	защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1		1
2-3.	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	2		2
4.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		1
5-6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	2		2
7.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
8.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
10.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

##### **Учебники**

- Физическая культура. 1 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 2 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 3 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 4 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.

##### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивная площадка. Помещение спортивного зала, его оборудование (спортивный инвентарь, лыжная база) должны удовлетворять требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы.**

### **1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура».

### **2. Нормативная основа разработки программы**

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
- «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:
- Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 и приказ от 31 декабря 2015 г. №157.

Используемые учебники.

- Физическая культура. 1 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 2 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 3 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.
- Физическая культура. 4 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2016 год.

### **3. Количество часов для реализации программы.**

На изучение физической культуры в начальной школе в 1 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 часов в год (33 учебные недели). Во 2-4 классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год(34 учебные недели).

### **4. Дата утверждения. Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы.**

Данная программа рассмотрена на ШМО учителей начальных классов и эстетико-трудоового цикла Протокол №1 от 27.08.2019 г., утверждена Директором Школы ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков Шидловским В.И.

### **5. Цель реализации программы.**

**Цель:** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культуры. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

### **6. Используемые технологии.**

- Информационные технологии
- Технология проблемно-диалогического обучения
- Технология продуктивного чтения.
- Технология оценивания учебных успехов
- Технология развития критического мышления
- Игровые технологии
- Технология интегрированного обучения.

### **7. Требования к уровню подготовки обучающихся**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- 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.

### **Метапредметные результаты**

- 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.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **8. Методы и формы оценки результатов освоения.**

Методы:

- Мозговая атака.
- Урок-КВН.
- Урок-экскурсия.
- Интегрированные уроки.

Формы оценки:

- Практическая работа.
- Безотметочное обучение в 1 классе.
- Трехбалльная система цифровых отметок в 2-4 классах.

Во 2-4 классах используются следующие виды внутришкольной аттестации: текущая четвертные, годовая