

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Иштеряковская основная общеобразовательная школа»
Тукавского муниципального района Республики Татарстан**

«Принято»

Педагогическим советом
протокол от 26. 08.2019 г. № 2

Введено приказом
от 29 . 08 . 2019 г. № 50
Директор МБОУ
«Иштеряковская ООШ»

_____ Васильев Ю.П.

Рабочая программа

учебного предмета, курса

по

физической культуре

Уровень образования (класс): **начальное общее образование, 1-4 классы**

Разработано: ШМО учителей начальных
классов

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы
предмету

Наименование программы	«Физическая культура»
Основной разработчик программы	ШМО учителей начальных классов МБОУ «Иштеряковская основная общеобразовательная школа »
Адресность программы	<p><i>Учащимся и родителям</i> для информирования о целях, содержании, организации и предполагаемых результатах деятельности ОУ по достижению обучающимся образовательных результатов; для определения сферы ответственности за достижение результатов образовательной деятельности школы, родителей и обучающихся и возможности их взаимодействия.</p> <p><i>Учителям</i> для углубления понимания смыслов образования и в качестве ориентиров в практической деятельности.</p> <p><i>Администрации</i> для координации деятельности педагогического коллектива по выполнению требований к результатам и условиям освоения учащимися ООП.</p>
УМК	«Школа России»
Основа программы	<ul style="list-style-type: none"> - федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; -примерная программа по учебному предмету «Физическая культура»; - авторская программа В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы», Москва «Просвещение», 2013 г.; - основная образовательная программа НОО МБОУ «Иштеряковская основная общеобразовательная школа »
Цель программы	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)
Основные задачи	1.Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой 2.Развивать физические качества и укреплять здоровье
Срок реализации	1-4 класс
Количество часов в неделю	3 часа

Планируемые результаты освоения учебного предмета ,1 класс

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
представление о том, что такие основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
изложение фактов зарождения Олимпийских игр;
изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;
изложение фактов истории появление мяча, упражнений и игр с мячом;
измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

«Формирование ИКТ - компетентности»

1.Знакомство со средствами ИКТ:

формирование базовых представлений о различных видах информации, о том, как средства ИКТ работают и используются для записи информации, об объемах информации; работа с камерой, диктофоном, наушниками, микрофоном, плеером, компьютером, в режиме повторения действий учителя, получение первых результатов – фотографий и видео-фрагментов.

2.Обработка и поиск информации:

приобретение навыков работы в редакторе изображений, позволяющем изменять размер изображения, улучшать качество изображения.

Планирование деятельности, управление и организация:

Проектирование объектов и процессов реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы. Моделирование объектов и процессов реального мира и управления ими с использованием виртуальных лабораторий и механизмов, собранных из конструктора.

Планируемые результаты освоения учебного предмета ,2 класс

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, доброжелательно 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 здоровье сберегающую 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).

Формирование ИКТ – компетентности:

1. Знакомство со средствами ИКТ:
 - Формирование базовых представлений о различных видах информации;
 - Работа с наушниками, микрофоном, компьютером, в режиме повторения действий учителя.

2. Технология ввода информации:

- Приобретение простейших технических навыков по подключению устройств и переносу файлов.

Планирование деятельности, управление и организация:

Проектирование объектов и процессов реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы. Моделирование объектов и процессов реального мира и управления ими с использованием виртуальных лабораторий и механизмов, собранных из конструктора.

Планируемые результаты освоения учебного предмета ,3 класс

Личностные результаты.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие,держанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности гости;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Формирование ИКТ- компетентности

1.Знакомство со средствами ИКТ: формирование базовых представлений о различных видах информации, о том, как средства информации, об объемах информации; работа с камерой, диктофоном, наушниками, микрофоном, плеером, компьютером, в режиме повторения действий учителя, получение первых результатов- фотографий и видеофрагментов.

2. Технология ввода информации: приобретение простейших технических навыков по подключению устройств, переносу файлов.

3. Обработка и поиск информации: приобретение навыков работы в редакторе изображений, позволяющем изменять размер изображения, кодировать изображение, улучшать качество изображения.

4.Создание, представление и передача сообщений: фиксации(записи)информации; извлечение записанной информации; переноса и прямого ввода информации в компьютер; именования(предалфавитного)объектов; использование имен информационных объектов;фиксации событий и коммуникации; создание неалфавитных и алфавитных информационных объектов

Планируемые результаты освоения учебного предмета , 4 класс

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
- представление о том, что такие основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- изложение фактов зарождения Олимпийских игр;
- изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;
- изложение фактов истории появление мяча, упражнений и игр с мячом;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Формирование ИКТ- компетентностей

Выпускник научится:

формированию базовых представлений о различных видах информации, о том, как средства ИКТ работают и используются для записи информации, об объемах информации, работа с камерой, диктофоном, наушниками, микрофоном, плеером, компьютером, в

режиме повторения действий учителя, получение первых результатов – фотографий и видео-фрагментов

Планирование деятельности, управление и организация:

проектирование объектов и процессов реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы. Моделирование объектов и процессов реального мира и управления ими с использованием виртуальных лабораторий и механизмов, собранных из конструктора.

Содержание учебного предмета физическая культура,1 класс, 99 часов

История физической культуры. Олимпийские игры древности, Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

Подвижные игры. Подвижные игры разных народов

Содержание учебного предмета физическая культура,2 класс,102 часа

Название раздела	Краткое содержание	Кол. часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения , их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	4 часа
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	В процессе урока

Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 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.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> 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.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><i>Плавание.</i> Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплыvание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры.</i> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания</p>	98 часов Из них: 20 ч 39 ч 12 ч 7 ч 20 ч
------------------------------	---	---

	<p>и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	
Общеразвивающие упражнения	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> 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 полушаги на месте; «выкруты» с скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> 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); 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 одним звенев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих 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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела комплекс 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); подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;</p>	В процессе урока

	<p>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</p> <p>На материале лёгкой атлетики</p> <p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> 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,</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> 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</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p><i>Развитие координации:</i> 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; подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>На материале плавания</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.</p>	
Всего		102

Содержание учебного предмета физическая культура,3 класс,102 часа

1. Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Выполнение организационно-методических требований на уроках

физкультуры(на уроках лыжной подготовки, плавания). Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Правила закаливания организма (обливание, душ). Система органов человека.. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Осанка и методы сохранения правильной осанки. Гигиена и правила ее соблюдения. Прием пищи и соблюдение питьевого режима.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

3. Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

4.Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попаременным двухшажным.

Поворот переступанием.

5.Плавание.Разминка перед входом в воду.Погружение в воду.Игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором».Скольжение по воде.Плавание кролем. Прыжок с тумбы в воду.

6.Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной», «Накаты».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Перестрелка», «Пустое место».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Пионербол», «Вышибалы через сетку».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	25
3	Гимнастика с основами акробатики	29
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	22
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	10
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание учебного предмета, 4 класс, 102 часа

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Базовая часть	72	
1.1	Основы знаний о физической культуре		История развития физической культуры в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
1.2	Подвижные игры	6	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

			Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертастях.
1.3	Гимнастика элементами акробатики	с 21	<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
1.4	Легкоатлетические упражнения	35	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p> <p>прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
1.5	Кроссовая подготовка	10	Бег по пересечённой местности .
2.	Вариативная часть	30	

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	5	На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
2.2	Лыжная подготовка	20	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступаниемПередвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции..
2.3	Плавание	5	На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения
Всего :		102	

\Тематическое планирование по физкультуре,1 класс, 99 часов

№	Раздел программы Тема урока. Основное содержание	Кол. часов
1	Знания о физической культуре (1 час) Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	Способы физкультурной деятельности – (1час) Самостоятельные занятия. Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час) Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, на усиление дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота,	1

	ног, прыжковые упражнения, упражнения на восстановление дыхания. Изучение понятие «шеренга» и «колонна», передвижение в колонне.	
4	<p>Легкая атлетика (9 часов)</p> <p>Освоение навыков ходьбы и бега развитие координационных и скоростных способностей.</p> <p>Инструктаж по ТБ при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Ходьба под счет, ходьба на передней части стопы, на пятках. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Игра «Быстро по своим местам» Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	1
5	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением до 10-15 м. Бег 30м. Игра «Слушай сигнал». Понятие «короткая дистанция»	1
6	Ходьба под счет. Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с высоким подниманием бедра Бег с ускорением до 10-15 м. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Игра: «К своим флагкам».	1
7	<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>ОРУ в движении. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку»</p>	1
8	ОРУ. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Подвижная игра «зайцы в огороде»	1
9	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	1
10	<p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»</p> <p>Самостоятельные занятия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	1
11	<p>Броски в стену (щит) малого мяча одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит».</p> <p>Название метательных снарядов.</p>	1
12	<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно».</p> <p>Понятие бег на выносливость</p>	1
13	<p>Подвижные игры (15 часов)</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время подвижных игр.</p> <p>ОРУ в движении, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные</p>	1

	упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра «Брось – поймай».	
14	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/игра «К своим флагкам	1
15	Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Эстафеты с обручами.	1
16	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. П/И «Прыгающие воробышки».	1
17	ОРУ в движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/и «лисы и куры»	1
18	ОРУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Игры. «Прыгающие воробышки». «Зайцы в огороде», Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
19	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры: «метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20	Ору с малыми мячами. Игра «точный расчет». Эстафеты с малыми мячами. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	1
21	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	1
22	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. ОРУ, Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1
23	ОРУ со стихотворным сопровождением, ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
24	ОРУ, Передача мяча снизу, бросок мяча снизу, ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу», эстафеты с мячами.	1
25	ОРУ, Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра «гонка мячей по кругу», «передал садись»	1
26	ОРУ в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «охотники и утки»	1
27	ОРУ, Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяча водящему». Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча.	1
28	Знания о физической культуре (1 час) Т/ б на занятиях гимнастикой. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1

29	Способы физкультурной деятельности (1час) Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Игра «проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.	1
30	Способы физкультурной деятельности (1час) Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепление мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены.	1
31	Гимнастика. (18 часов) Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ с большими мячами. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. П/игра на внимание.	1
32	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на укрепление мышц пресса	1
33	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Кувырок вперед. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1
34	ОРУ с флагами. Построение в шеренгу. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Кувырок вперед. Игра «Совушка»	1
35	ОРУ с обручем. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс стой!» Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Игра «Ниточка иголочка»	1
36	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение строевых упражнений. Строевые и порядковые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу. Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	1
37	Строевые и порядковые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу Комплекс ОРУ со скакалкой. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Прыжки через короткую скакалку.	1
38	Освоение навыков лазанья и перелезания, общеразвивающих упражнений без предметов развитие координационных способностей; Правильной осанки. Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим).	1
39	Строевые и порядковые упражнения: перестроение в круг, основная стойка.	1

	ОРУ без предметов. Подтягивание, лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	
40	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлении в правую и левую стороны, вверх и вниз.	1
41	Преодоление полосы препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, лазание по-пластунски; лазание по гимнастической стенке.	1
42	Освоение навыков в опорном прыжке, развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Ору в движении. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по гимнастической стенке с перехватом и перестановкой ног. Игра «ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	1
43	Ору в движении. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор»	1
44	Освоение навыков равновесия, развитие координационных способностей. Освоение танцевальных упражнений. Освоение строевых упражнений. ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по рейке гимнастической скамейки с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 ° . П/И «Гонка мячей».	1
45	Строевые и порядковые упражнения: перестроение в круг, основная стойка. Шаг с прискоком, приставные шаги. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи, повороты на 90гр. П/игра «Лисы и куры».	1
46	Строевые и порядковые упражнения: перестроение по звеньям. ОРУ с гимнастической палкой. Шаг галоп в сторону, шаг с прискоком, приставные шаги. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Игра «Три движения».	1
47	Строевые и порядковые упражнения: перестроение по звеньям, перестроение в круг, основная стойка. ОРУ. Шаг галоп в сторону, шаг с прискоком. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись»	1
48	ОРУ с флагами. Повороты на право, налево, Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». Шаг с прискоком, приставные шаги. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через мячи. Игра «западня».	1
49	Подвижные игры (4 часов) Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве На материале гимнастика. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Игры эстафеты с элементами гимнастических упражнений.	1
50	ОРУ в парах. Игровые задания с использованием строевых упражнений «становись – разойдись», «Смена мест»; «Салки обгонялки».	1
51	Закрепление и совершенствование движения ловли, передачи мяча развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. На материале баскетбол. Правила поведения во время подвижных игр (повторить). Ходьба змейкой, противходом. ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом	1
52	ОРУ со скакалкой. Ходьба с заданием ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча индивидуально и в парах на месте и в шаге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Эстафеты с бегом и передачей мяча	1
53	Знания о физической культуре (1 час)	1

	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Значение занятия лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Игра «проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.	
54	<i>Способы физкультурной деятельности – (1час)</i> Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и залах)	1
55	<i>Освоение техники лыжных ходов. (18 часов)</i> Техника безопасности на занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Техника ступающего шага (без палок).	1
56	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений	1
57	Двигательные действия без палок. Повороты переступанием. Игра «У кого лучше».	1
58	Повороты переступанием. Ступающий шаг. Двигательные действия без палок.	1
59	Техника выполнения скользящего шага без палок	1
60	Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением. Игра «Ветерок», «У кого лучше».	1
61	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Повороты переступанием (направо, налево). Игра «Солнышко»	1
62	Косой подъем на склон 15-20° (без палок) «полуелочкой» и спуск в низкой стойке. Скользящие движения без палок по лыжне с ритмичной работой рук и ног.	1
63	Техника скольжения без палок. Работа ног низкая стойка в момент спуска с горки. Дистанция 800 м в медленном темпе.	1
64	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. В среднем темпе 1000м.	1
65	Скользящий шаг: Сочетание работы рук и ног. Прохождение дистанции до 1000 м	1
66	Эстафета с этапами до 50 м. с поворотами	1
67	Подъемы и спуски под уклон. Игра: «Пройди ворота».	1
68	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Эстафета со спуском и подъемом.	1
69	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. В среднем темпе 1000м. Игра «Смелее с горки».	1
70	Ходьба с равномерной скоростью до 1000 м с палками	1
71	Закрепление ранее разученных элементов передвижения на лыжах до 1200 м в среднем темпе.	1
72	Соревнование до 500 м с раздельным стартом через 20 м парами	1
	<i>Знания о физической культуре (1 час)</i> Характеристика основных качеств: силы, быстроты, выносливости.	1
73	<i>Подвижные игры (11 часов)</i> Подвижная игра «Кот и мыши»	1
74	Ведение мяча	1

75	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча индивидуально и в парах на месте и в шаге	1
76	ОРУ в движении. Передача мяча снизу, на месте в парах. Игра «Бросай - поймай». Развитие координацией способностей.	1
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Передал -садись». Развитие координационных способностей.	1
78	Эстафета с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1
79	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруче». Развитие координационных способностей.	1
80	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом. Игра «передал садись».	1
81	На материале футбола. ТБ при занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу. Удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу с места.	1
82	Удар внутренней стороной стопы (Щечкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1
83	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 м).	1
85	Способы физкультурной деятельности (1час) Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта). Игра «проверь себя» на освоение правил личной гигиены.	1
86	Легкоатлетические упражнения (9 часов) Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Правила техники безопасности на уроках л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменениями направления, и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Эстафеты беговые.	1
87	Обычный бег по разметкам. Челночный бег 3×5м. Эстафеты с бегом на скорость.	1
88	Перестроение из одной шеренги в две после расчета. ОРУ с малыми мячами. Челночный бег 3×10м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
89	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места, толчком двух, приземляясь на обе ноги. Прыжки через набивные мячи	1
90	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°. Прыжки через скакалку. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра: «С кочки на кочку»	1
91	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м с преодолений препятствий. Прыжки в длину с разбега, толчком одной ногой приземляясь на обе. (Зона отталкивания 60-70 см.). Подвижная игра «Пятнышки».	1
92	Овладение навыками метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
93	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от стены и от пола. ОРУ в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1

94	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. С преодолением препятствий по желанию детей Подвижная игра «Краски».	1
95	Подвижные игры (2 часа) Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игры на закрепления и совершенствование навыков бега. На материале легкая атлетика. П/игра «К своим флагкам», «Быстро по своим местам», «Мы веселые ребята».	1
96	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнышки», «Волк во рву».	1
97	Плавание (3 часа) Техника безопасности при купании на водоемах, в бассейне.	1
98	Плавание.	1
99	Плавание.	1

Тематическое планирование по физкультуре, 2 класс, 102 часа

№	Тема урока	Кол. часов
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе.	1
2	Различные виды ходьбы.	1
3	Различные виды ходьбы с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	1
4	Бег на результат 30 м.	1
5	Подвижные игры «Вызов номеров», «Космонавты».	1
6	Обычный бег с изменением направления движения.	1
7	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
8	Челночный бег 3 x 10м.	1
9	Метание малого мяча с места на дальность.	1
10	Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи». «Невод».	1
11	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную цель.	1
12	Равномерный, медленный бег до 4мин.	1
13	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1
14	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°.	1
15	Прыжки в длину с места.	1
16	Прыжки в длину с разбега.	1
117	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой.	1

18	Подвижные игры «Ловишка», «Салки».	1
19	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Игра в мини-баскетбол	1
20	Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Мяч в корзину».	1
21	Броски двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол	1
22	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	1
23	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	1
24	Ведение мяча в высокой стойке на месте. «Мяч в корзину».	1
25	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
26	Группировка. Перекаты в группировке.	1
27	Кувырок вперёд	1
28	Лазанье по гимнастической стенке.	1
29	Перелезание через гимнастического коня.	1
30	Подвижные игры «Что изменилось?», «Посадка картофеля».	1
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
32	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
33	Наклон вперёд из положения сидя.	1
34	Шаг с прискоком, приставные шаги.	1
35	Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос»	1
36	Стойка на лопатках, мост	1
37	Перестроение по звеньям.	1
38	Стойка на голове	1
39	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
40	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1
41	Подвижные игры «Охотники и утки», «Воробы и вороны».	1
42	Стойка на носках, на одной ноге.	1
43	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
44	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
45	Прыжки в скакалку	1
46	Прыжки в скакалку в движении	1
47	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».	1
48	Построение в шеренгу. Круговая тренировка	1
49	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50	Переноски, надевание лыж. Подвижные игры на лыжах.	1

51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
53	Подъём «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1
54	Подъемы на склон «елочкой»	1
55	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
56	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
57	Передвижение на лыжах змейкой.	1
58	Повороты переступанием влево и вправо	1
59	Подвижные игры на лыжах «Накаты»	1
60	Торможение падением на лыжах с палками	1
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
62	Подвижные игры «Подними предмет», «Спуск с поворотом»	1
63	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
64	Круговая тренировка	1
65	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
66	Преодоление полосы препятствий	1
67	Усложнённая полоса препятствий	1
68	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
69	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
70	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
71	Контрольный урок по прыжка в высоту	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
73	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
74	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
75	Подвижные игры «Вышибалы через сетку»	1
76	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
77	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
78	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
79	Подвижные игры с мячом «Ловишка с мячом и защитниками», «Ловишка с мешочком на голове».	1
Плавание (7 ч)		
80	Вхождение в воду	1
81	Упражнение на всплывание	1
82	Лежание и скольжение	1
83	Упражнения на согласование дыхания	1

84	Упражнения на согласование рук и ног	1
85	Упражнения на воде	1
86	Передвижение по дну бассейна	1
87	Удар по неподвижному мячу.	1
88	Удар по катящемуся мячу	1
89	Остановка мяча	1
90	Ведение мяча	1
91	Подвижные игры «Точно в цель», «Ловишка на хопах»	1
92	Игра в мини-футбол	1
93	Метание малого мяча с места на дальность	1
94	Подвижные игры. «Земля, вода, воздух», «Пустое место»	1
95	Тестирование виса на время	1
96	Бег на результат 30 м	1
97	Обычный бег с изменением направления движения	1
98	Тестирование челночного бега	1
99	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
100	Тестирование прыжки в длину с места	1
101	Беговые упражнения	1
102	Подвижные игры «Совушка», «Собачки»	1

Тематическое планирование по физкультуре, 3 класс, 102 часа

№	Изучаемый раздел, тема урока	Колич. часов
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3Х10м	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Прыжок в длину с разбега	1

10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
13	Тестирование метания мяча на дальность	1
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперёд	1
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазание по канату в три приёма	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнение на гимнастическом бревне	1

44	Упражнение на гимнастическом бревне	1
45	Круговая тренировка	1
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
47	Варианты вращения обруча	1
48	Круговая тренировка	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57	Подвижная игра на лыжах «Перекаты»	1
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
61	Полоса препятствий	1
62	Усложнённая полоса препятствий	1
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
64	Прыжок в высоту с прямого разбега-прод.темы	1
65	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
66	Эстафеты с мячом	1
67	Подвижные игры	1
68	Броски мяча через волейбольную сетку	1
69	Броски мяча через волейбольную сетку	1
70	Подвижная игра «Пионербол»	1
71	Подвижная игра «Пионербол»	1
72	Подвижная игра «Пионербол»	1
73	Волейбол как вид спорта	1
74	Подготовка к волейболу	1
75	Волейбол	1

76	Подготовка к волейболу	1
77	Контрольный урок по волейболу	1
78	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
81	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
82	Тестирование виса на время	1
83	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
84	Тестирование прыжка в длину с места	1
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
86	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
87	Знакомство с баскетболом	1
88	Тестирование метания малого мяча на точность	1
89	Спортивная игра «Баскетбол»	1
90	Спортивная игра «Баскетбол»	1
91	Спортивная игра «Баскетбол»	1
92	Беговые упражнения	1
93	Беговые упражнения	1
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
95	Тестирование челночного бега 3Х10м	1
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
	Плавание (4 ч)	1
97	Вхождение в воду	1
98	Упражнение на всплывание	1
99	Лежание и скольжение	1
100	Упражнения на согласование дыхания	2
101	Беговые упражнения	1
102	Подвижные игры «Совушка», «Собачки»	1

Тематическое планирование по физкультуре, 4 класс, 102 часа

№	Тема урока	Кол-во
----------	-------------------	---------------

		часов
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
2	Развитие скоростных способностей.	1
3	Бег на скорость 30, 60 м.	1
4	Развитие скоростных способностей	1
5	Бег на результат 30, 60 м.	1
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1
7	Тройной прыжок с места	1
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
9	Бросок теннисного мяча на дальность	1
10	Бросок набивного мяча.	1

11	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние	1
12	Равномерный бег	1
13	Чередование бега и ходьбы	1
14	Развитие выносливости	1
15	Равномерный бег 7 мин.	1
16	Равномерный бег 8 мин.	1
17	Чередование бега и ходьбы	1
18	Равномерный бег 9мин	1
19	Равномерный бег 9мин.	1
20	Чередование бега и ходьбы	1
21	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы	1
22	Кросс 1 км по пересеченной местности	1
23	Кувырок вперед, кувырок назад.	1
24	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
25	Ходьба по бревну на носках.	1
26	Мост с помощью и самостоятельно	1
27	Ходьба по бревну на носках.	1
28	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
29	Вис завесом.	1
30	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
31	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1

32	Висы.	1
33	Висы.	1
34	Висы	1

35	Лазание по канату в три приема.	1
36	Перелезание через препятствие.	1
37	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1
40	Перелезание через препятствие.	1
41	Стойки и передвижения, повороты, остановка	1
42	Ловля и передача мяча.	1
43	Ловля и передача мяча.	1
44	Ловля и передача мяча.	1
45	Ведение мяча	1
46	Ведение мяча	1
47	Ведение мяча	1
48	Бросок мяча	1
49	Бросок мяча	1
50	Скользящий шаг. Повороты.	1
51	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1
52	Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	1
53	Спуск в стойке	1
54	Наклон туловища в скользящем шаге.	1
55	Наклон туловища в скользящем шаге.	1
56	Попеременный двухшажный ход	1
57	Попеременный двухшажный ход	1
58	Подъём «лесенкой»	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	1
61	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	1
62	Скользящий шаг	1
63	Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска	1

64	Попеременно двухшажный ход	1
65	Попеременно двухшажный ход	1
66	Скользящий шаг	1
67	Скользящий шаг	1
68	Скользящий шаг. Повороты	1
69	Прохождение дистанции 1 км.	1
70	Бросок мяча	1
71	Развитие ловкости	1
72	Игровые задания	1
73	Игровые задания	1
74	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
75	Акробатические упражнения	1
76	Акробатические упражнения	1
77	Акробатические упражнения	1
78	Акробатические упражнения	1
79	Развитие гибкости	1
	Плавание (4 ч)	1
80	Упражнение на всплытие	1
81	Лежание и скольжение	1
82	Упражнения на согласование дыхания	1
83	Упражнения на согласование рук и ног	1
84	Передвижение по дну бассейна	1
85	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук)	1
86	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
87	Развитие координационных способностей	1
89	Преодоление препятствий	1
90	Развитие выносливости.	1
91	Переменный бег	1
92	Кроссовая подготовка	1
93	Развитие силовой выносливости	1
94	Спринтерский бег . Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
95	Высокий старт	1

96	Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
97	Развитие скоростных способностей	1
98	Бег на результат 30 м	1
99	Обычный бег с изменением направления движения	1
100	Тестирование челночного бега	1
101	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
102	Тестирование прыжки в длину с места	1