

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнеуслонская основная общеобразовательная школа
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»
Руководитель ШМО
Бозиниц Н.Н.
Протокол № 1 от
« 29 » 08 2020 год

«Согласовано»
Зам директора школы по УВР
Захватова Н. М.
« 31 » августа 2020 год



«Утверждаю»
Директор школы
Никифоров С.П.
Протокол № 33 от
« августа » 2020 год

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
1-4 классы
учитель А.А. Насыбулин

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
« 31 » 08 2020 г.

2020-2021 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность^[1].

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале 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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Темы урока	Кол- во часов
Знания о физической культуре		2
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.	1
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения		16
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».	1
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра «Гуси-Лебеди»	1
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры «Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	1
9	Быстрый бег из различных исходных положений.	1

	Эстафеты. История возникновения комплекса ГТО.	
10	Учет – бег 30 м на результат. ГТО	1
11	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	1
12	Учет – челночный бег 3х10 м на результат. ГТО	1
13	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	1
14	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. ГТО Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	1
15	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	1
16	Учет – прыжок в длину с места на результат. ГТО Подвижная игра «Через ручеек».	1
17	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. ГТО Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
Спортивные игры		9
19	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения и безопасности.	1
20	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
21	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».	1
22	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
23	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	1
24	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
25	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1
26	Подвижные игры (по желанию детей).	1
27	Подвижные игры (по желанию детей).	1
Физическое совершенствование.		21
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
29	Инструктаж по ТБ	1
30	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	1
31	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
32	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	1
33	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	1
34	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	1
35	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1
36	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1

	Учет – наклоны вперед сидя на полу.	
37	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.	1
38	Повторение. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.	1
39	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.	1
40	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
41	Учет – лазание по канату произвольным способом. Перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.	1
42	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	1
43	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.	1
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.	1
45	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
46	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	1
47	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	1
48	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.	1
Лыжная подготовка		18
49	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.	1
50	Инструктаж по ТБ	1
51	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
52	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
53	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом . Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1
55	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1
56	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».	1
58	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.	1
59	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке	1
60	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».	1
61	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.	1

62	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
63	Учет – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».	1
64	Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза	1
65	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.	1
66	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10
67	Инструктаж по ТБ	1
68	Стойки на носках на гимнастической скамейке.	1
69	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)	1
70	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
71	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)	1
72	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».	1
73	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
74	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
75	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1
76	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения.		15
77	Знания о физической культуре.	1
78	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
79	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
81	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
82	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1

83	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места. ГТО	1
84	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. ГТО «Круговая эстафета»	1
85	Учет – бег 30 м на результат. ГТО. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1
86	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»	1
87	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
88	Учет – подтягивание. ГТО Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
89	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
90	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1
91	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО	1
Спортивные игры (элементы)		6
92	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
93	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1
94	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
95	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
96	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
97	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.	1
Плавание (теория)		2
98	Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие.	1
99	Подводящие упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.	1

Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
Знания о физической культуре		2
1	Организм человека и его физиологические функции.	1
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.		25
3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	1
6	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1
7	Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	1
8	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	1
9	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	1
10	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
11	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12	КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Смена сторон».	1
13	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».	1
14	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Эстафеты с бегом на скорость.	1
15	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1
16	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1

	Повторение. Прыжок в длину с места (техника).	
17	КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). ГТО Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1
18	КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1
19	Инструктаж по ТБ Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
20	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
21	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Мяч водящему».	1
22	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Гонка мячей».	1
23	Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
25	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
26	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
27	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		20
28	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке.	1
29	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
30	Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1
31	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
32	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1
33	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
34	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
35	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
36	Кувырок в сторону. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
37	Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.	1
38	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
39	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической	1

	стенке. КУ – поднимание прямых ног по углом 90° (см. «Учебные нормативы»).	
40	Подтягивание в висе на прямых руках – мальчики; подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	1
41	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Два мороза».	1
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».	1
43	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1
46	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета	1
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка		20
48	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1
49	Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
50	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
51	Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
52	Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».	1
53	Повторение. Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».	1
55	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..	1
56	Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
57	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».	1
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
59	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1
60	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1
61	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».	1
62	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения).	1

	Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	
63	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1
65	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1
66	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10
68	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1
69	Повторение. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!» Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».	1
70	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Повторение. Строевые упражнения. Эстафета с мячами.	1
71	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».	1
72	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1
73	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	1
74	Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.	1
75	Строевые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
76	Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»	1
77	Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.		15
78	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
79	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1
80	Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробы и кот».	1
81	КУ – Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».	1
82	Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1

83	Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1
84	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).	1
85	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.	1
86	Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 4 – 5 м.	1
87	КУ – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	1
88	Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. КУ – челночный бег 3 х 10 м (см. «Учебные нормативы»). ГТО	1
89	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). ГТО Подвижная игра «Белые медведи».	1
90	КУ – бег 60 м на результат. ГТО Кросс до 1 км.	1
91	КУ – бег 6 минут (тест на выносливость; см «Показатели физической подготовленности»).	1
92	КУ – бег 1000 м без учета времени	1
Спортивные игры (элементы)		11
93	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
94	Инструктаж по ТБ Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
95	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
96	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. ГТО Эстафета с набивными мячами.	1
97	Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».	2
98	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».	1
99	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».	2
100	Повторение. Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	2
Плавание (теория)		2
101	Просмотр видео-презентации. Упражнения на согласование рук и ног.	1
102	Упражнения на скольжение на груди с задержкой дыхания; проплывание заданных отрезков одним из способов плавания.	1

Тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
----------	------------	---------------------

Знания о физической культуре.		2
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	1
2	Инструктаж по ТБ	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.		25
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
11	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. ГТО. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
12	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. ГТО «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	1
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1
14	КУ – бег 1000 м. ГТО. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Удочка».	1
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р.1 Подвижная игра «Волк во рву».	1
17	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Точный расчет».	1
19	Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1
20	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1

21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1
22	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
24	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»).	1
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
32	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
33	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
34	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
35	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
37	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение	1
38	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1
40	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1
41	КУ – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).	1

42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
43	КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
	Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1
45	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
47	Лазание по канату. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
Лыжная подготовка		19
49	Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)	1
51	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1
53	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
55	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..	1
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
57	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1
59	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
60	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
61	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
63	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1

64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
65	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10
68	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1
70	Повторение. Строевые упражнения Перестроение двух шеренг в два круга.	1
71	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).	1
73	Повторение. Спортивные упражнения. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
74	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).	1
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».	1
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев	1
77	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)		16
78	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».	1
79	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
81	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
83	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
84	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с	1

	расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места. ГТО	
85	Учет – метание малого мяча в цель. ГТО. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1
86	Учет – бег 30 м на результат. ГТО Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1
87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	1
88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
91	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1
92	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО	1
93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1
Спортивные игры (элементы)		10
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
95	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1
96	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	2
97	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
98	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	2
99	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1
100	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	2
Плавание (теория)		2
101	Просмотр видео-презентации о способах плавания. Правила поведения в воде. Упражнения на скольжение в воде изученными способами.	1
102	Проплывание учебных дистанций произвольным способом.	1

Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
Знания о физической культуре.		2
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1
2	Инструктаж по ТБ	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.		25
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
7	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
8	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
9	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
10	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Салки».	1
11	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») ГТО Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
14	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1
15	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО Подвижная игра «Волк во рву».	1
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1
17	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	1

	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	
18	КУ – метание малого мяча с места на результат. ГТО Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
19	Инструктаж по ТБ Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1
20	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
21	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
22	КУ – ловля и передача мяча Подвижная игра «Снайперы».	1
23	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
24	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
25	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	Знания о физической культуре.	1
29	Инструктаж по ТБ	1
30	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
31	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
32	Повторение. Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
33	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
34	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
35	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
36	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
37	Акробатическое соединение. Эстафета.	1
38	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
39	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
40	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
41	КУ – «мост» (по технике исполнения).	1

42	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
43	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.	1
44	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
45	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	1
46	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
47	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). ГТО. Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
48	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
Лыжная подготовка		20
49	Знания о физической культуре.	1
50	Инструктаж по ТБ Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
51	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
52	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1
53	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
54	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1
55	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
56	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
57	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
58	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
59	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1
60	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
61	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке.	1

	Подвижная игра «Слалом».	
62	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
63	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1
64	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1
65	Повторение. Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона. Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1
66	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
67	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1
68	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10
69	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1
70	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».	1
71	Повторение. Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1
72	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
73	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».	1
74	Повторение. Спортивные упражнения Подвижная игра «Пустое место».	1
75	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».	1
76	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
77	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
78	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)		25
79	Знания о физической культуре.	1
80	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой	1

	атлетики. Виды легкой атлетики.	
81	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1
82	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1
83	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1
84	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	2
85	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
86	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	2
87	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	2
88	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1
89	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	1
90	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
91	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	1
92	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). ГТО Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1
93	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). ГТО Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м Подвижная игра «Перестрелка».	1
94	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). ГТО Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1
95	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).	1
96	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО	1
97	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1
98	КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
99	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы») ГТО	1

100	КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы») ГТО Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1
	Плавание (теория)	2
101	Просмотр видео-презентации о способах плавания. Правила поведения в воде. Упражнения на скольжение в воде изученными способами.	1
102	Проплывание учебных дистанций произвольным способом	1

Пропикувано, проиуеровано и
скреплено печатом
15 листов.
Директор МБДУ
«Никнеусловская ООШ»
С.П.Никнеуслов

