

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ «Школа № 70»
Протокол № 1 от 28.08.2020 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа № 70»
О.Б. Жигулевцева

Приказ № 84/3-од от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

Классы: 1, 2, 3, 4

Рабочая программа «Физическая культура», 1-4 классы составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБУ «Школа № 70» и с учетом авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2021 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 1 – 4 КЛАССЫ

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, 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 здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

Требования к учащимся начальной школы

К концу 1 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению 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);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс (99 ч)

Знания о физической культуре (6ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (в течение года).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование (93ч)

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (24ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки (17ч)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

Подвижные игры (27ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони

мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (6ч)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (в течение года).

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование (96ч)

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Организуя команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (24ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки (20ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры(27ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (6ч)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности (в течение года).

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование (96ч)

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

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.

Легкая атлетика (25ч)

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

Лыжные гонки (20ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры (26ч)

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (6ч)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (в течение года).

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование (96ч)

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (25ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки (20ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры(26ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Объяснение понятия "физическая культура". Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижная игра " Займи свое место"	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		
2	Правила поведения на спортивном стадионе. Обучение строевым командам, построению в шеренгу, в колонну. Высокий старт. Подвижная игра "Ловишка".	1
3	Обучение разновидностям ходьбы и бега. Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра «Салки с домом».	1
4	Обучение понятию " расчет по порядку". Бег 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
5	Обучение прыжкам на месте, с продвижением, на одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
6	Объяснение значения физическая культура в жизни человека. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1
7	Обучение челночному бегу. Подвижная игра "Гуси - лебеди".	1

8	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Пятнашки».	1
9	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание предмета на дальность. Подвижная игра «Смена сторон».	1
10	Метание малого мяча с места на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	1
11	Ознакомление со способами передвижения человека. Метание мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
12	Ознакомление со способами развития выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 500м. Подвижная игра «Удочка».	1
13	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выполнение наиболее эффективного темпа бега. Равномерный медленный бег 2 мин. Подвижная игра "Воробушки-попрыгунчики"	1
Раздел 3. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
14	Правила безопасного поведения во время подвижных игр. Правила в игре, их значение. Игра «Охотник и зайцы».	1
15	Совершенствование в подвижных играх лёгкоатлетических упражнений. Подвижные игры «Пятнашки», «Кто дальше прыгнет».	1
16	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с обручем.	1
17	Совершенствование в подвижных играх координационных способностей. Подвижные игры «Совушка», «Удочка».	1
18	Ознакомление с различными видами народных игр. Подвижная игра «Горелки»	1
19	Совершенствование в подвижных играх лёгкоатлетических упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Два мороза»	1
20	Объяснение и разучивание игровых действий в "Круговой эстафете". Подвижная игра «Вызов номеров».	1
21	Совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
22	Совершенствование метания на точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движения. Подвижная игра «Метко в цель».	1
23	Совершенствование держания и броска мяча. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
24	Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Закрепление навыка броска мяча. Подвижная игра "У кого меньше мячей"	1
25	Обучение броскам набивного мяча 0,5кг из различных исходных положений. Подвижная игра «Волк во рву».	1
26	Обучение броскам набивного мяча 0,5кг из положения сед ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».	1
Раздел 4. Знания о физической культуре		
27	Твой организм (строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении). Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Подвижная игра "Запрещенное движение"	1
Раздел 5. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
28	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка; перекаты назад - вперед в группировке. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».	1

29	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Перекаты, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка».	1
30	Обучение перестроению в две шеренги. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Займи свое место».	1
31	Совершенствование строевых упражнений. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Совушка».	1
32	Обучение технике выполнения упражнения "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	1
33	Обучение перестроению в две шеренги. Совершенствование упражнений акробатики: наклон вперед, сидя на полу; "мост", полушпагат. Подвижная игра «Тараканчики».	1
34	Совершенствование выполнения упражнений на равновесие "цапля", "ласточка". Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
35	Обучение упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий.	1
36	Обучение вращению обруча. Игровые задания с обручем	1
Раздел 6. Основы знаний о физической культуре		
37	Объяснение значения утренней гимнастики в жизни человека. Подвижная игра " Коньки-горбунки"	1
Раздел 7. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		
38	Разучивание поворотов на месте налево и направо. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Подвижная игра «Смена сторон»	1
39	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
40	Обучение упражнению "подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине". Подвижная игра «Удочка»	1
41	Развитие силовых способностей в круговой тренировке. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
42	Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Подвижная игра «Коньки-горбунки».	1
43	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	1
44	Обучение прыжкам со скакалкой. Подвижная игра "Мышеловка"	1
45	Разучивание эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей.	1
Раздел 8. Знания о физической культуре		
46	Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Правила подготовки лыжного инвентаря для занятий на лыжах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
Раздел 9. Физическое совершенствование. Лыжные гонки		
47	Правила безопасности в лыжной подготовке. Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Обучение переносу тяжести тела с лыжи на лыжу.	1

48-49	Обучение ступающему шагу на лыжах в колонне с соблюдением дистанции, падению и подниманию после падения на лыжах.	2
50-51	Обучение технике поворота лыж переступанием, передвижению на лыжах в колонне.	2
52-53	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	2
54	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах в положении полуприседа.	1
55	Правила преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции. Обучение подъёму на лыжах разными способами на склоне 5-8°.	1
56	Обучение торможению падением на лыжах.	1
57	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.	1
58	Развитие умений подъема и спуска под уклон разными способами.	1
59	Обучение технике поворота переступанием. Прохождение дистанции 600м в медленном темпе.	1
60	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 700м ступающим и скользящим шагом.	1
61	Повторение поворота переступанием. Обучение движению на лыжах "змейкой".	1
62	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 800м.	1
63	Прохождение дистанции на лыжах 1 км - без учета времени	1
Раздел 10. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
64	Правила безопасного поведения во время игр с мячом. Обучение броскам и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1
65	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Антивышибалы».	1
66	Обучение броскам мяча одной рукой. Подвижная игра «Снежки».	1
Раздел 11. Знания о физической культуре		
67	Укрепление здоровья средствами закаливания. Ознакомление со средствами закаливания. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
Раздел 12. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		
68	Обучение упражнениям направленных на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, шпагаты, "мост". Подвижная игра "Тараканчики".	1
69	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Совершенствование упражнений в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра "Змейка"	1
70	Совершенствование упражнений с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей в круговой тренировке.	1
71	Обучение перелезанию через гимнастического коня. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Подвижная игра «Совушка»	1
72	Совершенствование строевых упражнений. Обучение прыжкам со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.	1
73	Обучение упражнениям в паре. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.. Игровое задание "Чехарда"	1
74	Обучение прыгиванию и запрыгиванию на горку матов. Игровые задания со скакалкой.	1

75	Развитие скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Разучивание гимнастической полосы препятствий.	1
Раздел 13. Основы знаний о физической культуре		
76	Легкая атлетика - "королева спорта"	1
Раздел 14. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		
77	Правила безопасного поведения на спортивном стадионе. Обучение прыжкам по разметкам. Подвижная игра «Мышеловка»	1
78	Совершенствование прыжка в длину с места. Игровое задание «Круговая эстафета»	1
79	Совершенствование метания малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Подвижная игра «Метко в цель».	1
80	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Ловишки с хвостиками».	1
81	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Ловишки парами».	1
82	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Вышибалы»	1
83	Обучение броскам набивного мяча из разных исходных положений. Равномерный медленный бег 4 минуты. Подвижная игра «Горячая картошка».	1
84	Разучивание упражнений полосы препятствий.	1
85	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 1 км. Игры в "Классики"	1
86	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетном беге.	1
87	Определение наиболее эффективного темпа бега на дистанции 800м. Подвижная игра «Горячая картошка».	1
88	Бег 1000 м без учета времени. Игры с мячом по желанию.	1
Раздел 15. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
89	Правила безопасного поведения с мячом. Разучивание упражнений с мячом в парах. Подвижная игра «Передай другому».	1
90	Обучение ведению мяча в движении по прямой. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
91	Совершенствование упражнений с мячом в парах. Броски мяча в корзину.	1
92	Развитие скоростных качеств, ловкости и внимания в баскетбольных упражнениях. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	1
93	Обучение броскам и ловли мяча через сетку. Подвижная игра «Перекинь мяч»	1
94	Повторение бросков и ловли мяча через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
95-96	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	2
97-98	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2
99	Игры и игровые задания с элементами бега и прыжков	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		

1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Объяснение понятия "физическая культура как система занятий физическими упражнениями". Подвижная игра "Салки- догонялки"	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Подвижная игра "Ловишка".	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанции 30м. Подвижная игра "Салки с домом".	1
4	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Бег 30 м с высокого старта.	1
5	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Челночный бег. Подвижная игра "Гуси-лебеди"	1
6	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра "Ловишка"	1
7	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Подвижная игра " Удочка"	1
8	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание подвижной игры "Кто дальше бросит".	1
9	Метание мяча на дальность. Эстафета "За мячом соперника"	1
10	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Прыжки в длину с места.	1
11	Обучению бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры " Запрещенное движение" и "Два мороза"	1
12	Объяснение понятия "физические качества". Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
13	Ознакомление с основными способами развития выносливости. 6-ти минутный бег.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.		
14	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее".	1
15	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Подвижная игра "Вышибалы".	1
16	Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра "Вышибалы". Подтягивание на низкой перекладине.	1
17-18	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Подвижная игра "Мяч соседу".	2
19	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра "Мяч среднему". Вис на время.	1
20	Обучение различным способам бросков одной рукой. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
21-22	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра "Салки с мячом".	2
23-24	Обучение технике ведение мяча на месте, в движении по прямой. Подвижная игра "Мяч соседу".	2
25	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра "Вышибалы".	1
26	Бросок мяча в кольцо способом "снизу". Подвижная игра "Гонка мячей в колоннах".	1
Раздел 4. Знания о физической культуре		
27	Твой организм. Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Подвижная игра "Охотник и зайцы".	1
Раздел 5. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		

28	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Поднимание туловища за 30 секунд. Подвижная игра "Волна".	1
29	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра "Передача мяча в туннеле".	1
30	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	1
31	Совершенствование техники упражнения "стойка на лопатках". Развитие ловкости и координации в подвижной игре "Посадка картофеля".	1
32	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя.	1
33	Развитие гибкости в упражнении "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	1
34	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Игра на внимание "Запрещенное движение".	1
35	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры "Конники- спортсмены".	1
36	Развитие равновесия в упражнениях "цапля", "ласточка". Подвижная игра "Удочка"	1
Раздел 6. Знания о физической культуре.		
37	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Подвижная игра " День - ночь"	1
Раздел 7. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.		
38	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра " Охотник и зайцы"	1
39	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре "Что изменилось".	1
40	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.	1
41	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях "мост", "полушпагат". Развитие прыгучести в эстафете "Веревочка под ногами".	1
42	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание эстафеты с гимнастическими палками.	1
43	Совершенствование прыжков со скакалкой. Подвижная игра "Удочка".	1
44	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Подвижная игра "Посадка картофеля"	1
45	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Разучивание игровых эстафет с обручем, скакалкой.	1
Раздел 8. Знания о физической культуре		
46	Как подготовиться к занятиям и прогулкам на лыжах. Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1
Раздел 9. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.		
47-48	Закрепление навыков ходьбы разными способами. Игра "Перестрелка"	2
49	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1
50	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1

51-52	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием на лыжах вокруг носков и пяток.	2
53-54	Совершенствование умений передвигаться скользящим шагом по дистанции до 800м. Игра "Перестрелка".	2
55	Обучение на лыжах подъёму различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	1
56	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъёма на небольшое возвышение. Подвижная игра "Салки на снегу".	1
57-58	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками.	2
59	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъёму, торможения падением.	1
60	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра "День и ночь".	1
61	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000м.	1
62	Совершенствование подъёма на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м.	1
63	Развитие координационных способностей при спуске на лыжах. Подвижная игра "Прокатись через ворота".	1
64	Прохождение дистанции 1 км на лыжах без учёта времени на результат.	1
65-66	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	2
Раздел 10. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры-		
67	Повторение правил безопасного поведения с мячом. Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра "Горячая картошка".	1
68	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Подвижная игра "Забросай противника мячами".	1
69	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подвижная игра "Перекинь мяч".	1
Раздел 11. Знания о физической культуре		
70	История зарождения древних Олимпийских игр.	1
Раздел 12. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		
71	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	1
72	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
73-74	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий.	2
75	Развитие силы и ловкости в круговой тренировке. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафета "Веревочка под ногами"	1
76	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Подвижная игра "Третий лишний"	1
77	Совершенствование танцевальных упражнений и прыжков через скакалку.	1
78	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Подвижная игра " Передача мяча в тоннеле"	1
Раздел 13. Физическое совершенствование. Легкая атлетика		
79	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики. Полоса препятствий.	1
80-81	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега.	2

	Подвижная игра "Бегуны и прыгуны".	
82	Броски набивного мяча (0,5 кг) на дальность разными способами. Игровые задания с набивным мячом.	1
83	Метание малого мяча на точность. Подвижная игра "Охотник и зайцы".	1
84	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места. Эстафета "Кто дальше прыгнет?"	1
85	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра "Совушка".	1
86	Развитие выносливости посредством бега, прыжков и игр. 6-ти минутный бег.	1
87	Развитие скоростных способностей в беге на 30м с высокого старта. Подвижная игра "Вызов номеров".	1
88	Броски набивного мяча из-за головы на дальность на результат. Подвижная игра "Точно в цель".	1
89	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра "Хвостики".	1
90	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подвижная игра "Волк во рву".	1
Раздел 14. Знания о физической культуре		
91	История появления мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
Раздел 15. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
92	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках подвижных игр. Игры и игровые задания с мячом.	1
93	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.	1
94	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1
95	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии. Подвижная игра "Точно в цель".	1
96	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Подвижная игра "Слалом с мячом".	1
97-98	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в передвижении. Подвижная игра "Бросок ногой".	2
99	Развитие силовых и скоростно- силовых способностей. Эстафеты с футбольным мячом.	1
100	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
101	Эстафеты с мячом.	1
102	Подвижные игры с мячом.	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры на стадионе и в спортивном зале. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Что изменилось?»	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Легкая атлетика		
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	1

3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 20м. Подвижная игра «Салки с домом»	1
4	Обучение специальным беговым упражнениям. Бег 30м с высокого старта. Разучивание игры «Третий лишний»	1
5	Бег 500м. Развитие координационных качеств посредством подвижных игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1
6	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание подвижной игры «Метатели»	1
7	Метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом соперника»	1
8	Объяснения понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
9	Челночный бег 3х10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1
10	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1
12	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловли набивного мяча в парах.	1
13	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Подвижная игра «Вышибалы»	1
14	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжках в длину.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.		
15	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1
16-17	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	2
18	Обучение различным способам выполнения бросков одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
19-20	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	2
21	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
22	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
23	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
24	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1
25	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	1
26	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнёру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	1

Раздел 4. Знания о физической культуре		
27	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Дыхательные упражнения.	1
Раздел 5. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.		
28	Правила безопасного поведения во время выполнения гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1
29	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей в подвижной игре "Не урони палку"	1
30	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Поднимание туловища за 30 сек. Разучивание подвижной игры «Волна»	1
31	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1
32	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
33	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1
34	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
35	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Акробатическое упражнение. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
36	Строевые упражнения. Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Подвижная игра «Заморозки»	1
Раздел 6. Знания о физической культуре		
37	Физическое развитие человека. Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1
Раздел 7. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
38	Развитие скоростно-силовых способностей посредством упражнений круговой тренировки. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
39	Обучение упражнениям со скакалкой. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка»	1
40-41	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	2
42	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1
43	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось»	1
44	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание подвижной игры «Догонялки на марше»	1
45	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанию по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно»	1
Раздел 8. Знания о физической культуре		
46	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на ЧСС.	1

	Подвижная игра «Передал, садись»	
Раздел 9. Физическое совершенствование. Лыжные гонки		
47	Обучение движению на лыжах по дистанции 1км с переменной скоростью. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	1
48-49	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без лыжных палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью	2
50	Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1км с раздельным стартом на время	1
51	Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью	1
52-53	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	2
54-55	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»	2
56-57	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	2
58	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1
59-60	Обучение поворотам на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотом «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	2
61-62	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1км с раздельного старта на время. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	2
63	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м и выполнении подъёма. Подвижная игра «Проехать через ворота»	1
64	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1,5км. Эстафеты на лыжах	1
65	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без них	1
66	Прохождение дистанции 1км на лыжах на время. Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр и эстафет на санках	1
Раздел 10. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
67	Правила безопасности на уроках с мячом в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
68	Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку и ловли высоко летящего. Подвижная игра «Перекинь мяч»	1
69	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Игра в «Пионербол»	1
Раздел 11. Знания о физической культуре		
70	Олимпийские игры в России	1
Раздел 12. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
71	Развитие скоростно-силовых способностей посредством упражнений круговой тренировки. Наклон вперед из положения стоя. Игровые задания с обручем.	1
72	Развитие гибкости в упражнениях на гимнаст. снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами».	1

73-74	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Прыжки со скакалкой.	2
75	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1
76	Развитие силовых способностей. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра «Передал - садись»	1
77	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Фигуры»	1
78	Совершенствование выполнения упражнений в упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч»	1
Раздел 13. Физическое совершенствование. Легкая атлетика		
79	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках и играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1
80	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1
81	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
82	Челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
83	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	1
84	Развитие координационные способности, глазомер и точность . Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Круговая лапта».	1
85	Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
86	Развитие координационных и силовых способностей. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	1
87	Развитие скоростных качеств в беге на 20м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1
88	Бег на 30м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1
89	Медленный бег 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
90	Бег 1000м на время. Подвижная игра «Круговая лапта»	1
Раздел 14. Знания о физической культуре		
91	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.	1
Раздел 15. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
92	Правила безопасности на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1
93	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
94	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1
95	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Слалом с мячом»	1
96	Обучение передачи и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1
97	Подвижные игры и эстафеты.	1
98	Подвижные игры с мячом	1
99	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол»	1

100	Обучение подаче мяча броском одной рукой из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1
101	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1
102	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв. и её значение для подготовки солдат русской армии. Подвижная игра "Жмурки".	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Легкая атлетика		
2	Правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения в движении. Совершенствование техники ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки»	1
3	Совершенствование построений, выполнение строевых команд. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств посредством игры «Салки».	1
4	Бег на 30 м с высокого старта. Эстафеты с элементами прыжков и бега из различных исходных положений.	1
5	Бег на 20 м с высокого старта. Совершенствование низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Подвижная игра "Салки с мячом"	1
6	Обучение бегу на 60м с высокого и низкого старта. Подвижная игра «За мячом противника»	1
7	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. Подвижная игра «Удочка»	1
8	Челночный бег 3х10м. Обучение равномерному медленному бегу до 400 м. Подвижная игра «Классики»	1
9	Объяснение понятия "физическая подготовка" во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Развитие выносливости в беговых упражнениях. Подвижная игра «Подвижная цель»	1
10	Бег 1000м. Совершенствование прыжковых упражнений в подвижной игре «Зайцы в огороде»	1
11	Совершенствование метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Точный расчёт»	1
12	Метание малого мяча в цель с 6 м. Медленный 6-ти минутный бег. Подвижная игра «Метко в цель»	1
13	Совершенствование бросков набивного мяча (1 кг) двумя руками на дальность разными способами. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1
14	Бросок набивного мяча из – за головы двумя руками, из положения сед ноги врозь. Смешанное передвижение 1000м. Подвижная игра «Вышибалы»	1
Раздел 3. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		

15	Правила безопасного выполнения упражнений с мячом. Разучивание игровых действий эстафет. Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	1
16	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо после ведения. Подвижная игра «Круговая лапта»	1
17	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование бросков двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
18	Обучение ведению мяча с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Совершенствование ведению мяча, остановки в два шага, поворотов, передачи мяча. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
20	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами правым и левым боком. Игра в мини-баскетбол.	1
21	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и броском мяча в корзину.	1
22-23	Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. Игра в пионербол с двумя мячами	2
24	Совершенствование техники бросков и ловли мяча, подач мяча через сетку. Развитие способности к ориентированию в пространстве. Игра в пионербол.	1
25	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра в пионербол.	1
26	Правила игры в пионербол. Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
Раздел 4. Знания о физической культуре.		
27	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Подвижная игра "Удочка"	1
Раздел 5. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.		
28	Правила безопасного поведения во время выполнения гимнастических упражнений. Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ. Упражнения на гибкость - наклоны вперед из различных и.п., махи ногами. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
29	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Подвижная игра «Фигуры»	1
30-31	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырки. Развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики.	2
32	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. Игры и игровые задания со скакалкой.	1
33	Развитие равновесия - передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Фигуры»	1

34	Развитие скоростно-силовых способностей посредством упражнений круговой тренировки. Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи»	1
35	Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Танцевальные упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30сек. Подвижная игра «Веревоочка под ногами»	1
36	Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. Повороты на месте (направо, налево, кругом).	1
Раздел 6. Знания о физической культуре		
37	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Объяснение понятия "физическая нагрузка" и её влияние на наш организм. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
Раздел 7. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		
38	Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Подвижная игра «Перемена мест»	1
39-40	Акробатическая комбинация из освоенных ранее элементов. Подвижная игра «Кто быстрее»	2
41	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Стигание – разгибание рук уз упора лежа от пола. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
42	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
43	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1
44-45	Совершенствование прыжков через гимнастического козла.	2
Раздел 8. Знания о физической культуре		
46	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Выдающиеся тренеры и спортсмены России.	1
Раздел 9. Физическое совершенствование. Лыжные гонки		
47	КОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Белые медведи»	1
48	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра на лыжах «Воротца».	1
49-50	Совершенствование попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	2
51-52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Игра «Удержи равновесие»	2
53-54	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	2
55-56	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъёму на лыжах способом «полуёлочка» и «ёлочка». Подвижная игра «На одной лыже»	2

57-58	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,5 км	2
59-60	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Игра «Снежком в цель».	2
61	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Подними предмет»	1
62	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1
63	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1 км на время. Игра «Салки с футбольным мячом»	1
64	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без них	1
65-66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	2
Раздел 10. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры -		
67	Правила игры в баскетбол. Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1
68	Совершенствование ведения с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
69	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
Раздел 11. Знание о физической культуре		
70	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Нетрадиционные виды гимнастики.	1
Раздел 12. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		
71	Упражнения на коррекцию осанки. Игровые задания с прыжками через скакалку.	1
72	Комплекс ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей посредством упражнений в парах.	1
73	Совершенствование выполнения упражнений в упорах. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики	1
74	Упражнения на развитие гибкости. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	1
75	Развитие координационных способностей при выполнении упражнений с обручем. Упражнения и игровые задания с обручем	1
76-77	Развитие силовых и координационных способностей посредством упражнений круговой тренировки. Эстафеты с обручем и скакалкой	2
78	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1
Раздел 13. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		
79	Правила безопасного поведения во время выполнения легкоатлетических упражнений. Обучение разбегу и прыжку в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1

80	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1
81	Прыжок в длину с места. Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных предметов. Подвижная игра «Догонялки на марше»	1
82	Совершенствование специальных беговых упражнений и беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1
83	Челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
84	Обучение броскам и ловле т/мяча на дальность, в максимальном темпе, из различных исходных положений в парах. Подвижная игра «Подвижная цель»	1
85	Совершенствование навыка метания т/мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Бег 60м с высокого старта	1
86	Метание т/мяча на дальность. Игра в мини - футбол	1
87	Равномерный 6-ти минутный бег. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
88	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Бег 30м с высокого старта. Игра эстафета «Преодолей препятствие»	1
89	Совершенствование техники бега. Бег на 1000м	1
90	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
Раздел 14. Знания о физической культуре		
91	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях. Способы закаливания организма.	1
Раздел 15. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.		
92	Правила игры в волейбол. Совершенствование «стойки волейболиста». Подвижная игра "Горячая картошка"	1
93	Обучение положению рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1
94	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром.	1
95	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём снизу и передача мяча после набрасывания партнёром.	1
96	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6м от партнёра; приём и передача мяча после подачи партнёром.	1
97	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1
98	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром	1
99	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. Игры с элементами волейбола в кругу.	1
100	Развитие внимания, двигательных качеств посредством игровых упражнений с мячом.	1
101-102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	2

4 класс

В данном планировании предусматривается проведение двух обычных уроков физической культуры в соответствии с программой, а третий урок - с преимущественной реабилитационно - оздоровительной направленностью по программе «Спортивные игры».

Задачами этого урока являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Прежде всего – это формирование навыков занятий оздоровительной физической культурой и овладение навыками целесообразного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе, а также индивидуальной деятельности по интересам.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Легкая атлетика		
2	Правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения в движении. Совершенствование техники ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки»	1
3	Бег 30 м. Высокий старт. Эстафеты с элементами прыжков и бега из различных исходных положений.	1
4	Бег 60м. Низкий старт. Подвижная игра «Волк во рву»	1
5	Бег 500м. Совершенствование прыжковых упражнений в подвижной игре «Зайцы в огороде»	1
6	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость. Подвижная игра «Метко в цель»	1
7	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. Подвижная игра «Удочка»	1
8	Челночный бег 3х10м. Равномерный медленный бег до 6 минут. Подвижная игра «Волк во рву»	1
9	Бросок набивного мяча из – за головы двумя руками, из положения сед ноги врозь. Переменный бег. Подвижная игра «Снайперы»	1
Раздел 3. Знания о физической культуре.		
10	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1
Раздел 4. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
11	Правила безопасного выполнения упражнений с мячом. Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Развитие координационных способностей и силовых способностей	1
12	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов, передачи мяча. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
13	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо. Метание в цель с 6 м. Подвижная игра «Круговая лапта»	1
14	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами в подвижной игре «Вышибалы». Развитие выносливости в беговых упражнениях.	1

15	Обучение ведению мяча с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
16	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1
17	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и броском мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1
18	Совершенствование баскетбольных упражнений в эстафетах с ведением и передачей мяча. Правила игры в баскетбол.	1
Раздел 5. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.		
19	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Первая помощь при травмах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
20	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор. Подвижная игра «Фигуры»	1
21	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырки. Развитие гибкости и координационных способностей. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики.	1
22	Совершенствование прыжков со скакалкой. Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. Игры и игровые задания со скакалкой.	1
23	Развитие равновесия - передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Упражнения на гибкость - наклоны вперед из различных и.п., махи ногами. Подвижная игра «Фигуры»	1
24	Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перемена мест»	1
25	Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Танцевальные упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30сек. Подвижная игра «Веребочка под ногами»	1
26	Акробатическая комбинация из освоенных ранее элементов. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Не урони палку»	1
27	Комплекс ритмической гимнастики. Сгибание – разгибание рук уз упора лежа от пола. Эстафета с гимнастическим инвентарем.	1
28	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Совершенствование выполнения упражнений в упорах. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики	1
29	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
30	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Подвижная игра «Веребочка под ногами»	1
31	Развитие координационных способностей при выполнении упражнений с обручем. Упражнения и игровые задания с обручем	1
32	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях гимнастической полосы препятствий	1
Раздел 6. Знания о физической культуре		
33	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Укрепление здоровья средствами закаливания. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1
Раздел 7. Физическое совершенствование. Лыжные гонки		

34	Температурный режим, одежда, обувь лыжника. КОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Белые медведи»	1
35	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра на лыжах «Воротца».	1
36	Совершенствование попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
37	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Игра «Удержи равновесие»	1
38	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	1
39	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъёму на лыжах способом «полуёлочка» и «ёлочка». Подвижная игра «На одной лыже»	1
40	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,2 км	1
41	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,5 км	1
42	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Игра «Снежком в цель».	1
43	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Подними предмет»	1
44	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Подвижная игра «Прокатись через ворота». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	1
45	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1 км на время. Игра «Салки с футбольным мячом»	1
46	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без них	1
47	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
Раздел 8. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
48	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячом. Положительные и отрицательные эмоции. Игра в пионербол	1
49	Совершенствование «стойки волейболиста». Развитие гибкости. Игра в пионербол.	1
50	Обучение положению рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1
51	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром.	1
52	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём снизу и передача мяча после набрасывания партнёром.	1
53-54	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	2
55	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6м от партнёра; приём и передача мяча после подачи партнёром.	1
56	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. Развитие силовых способностей - подтягивание на перекладине	1
Раздел 9. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		

57	Правила безопасного поведения во время выполнения легкоатлетических упражнений. Равномерный 6-ти минутный бег. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1
58	Прыжок в длину с места. Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных предметов. Подвижная игра «Догонялки на марше»	1
59	Челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
60	Совершенствование навыка метания т/мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Бег 60м с высокого старта	1
61	Метание т/мяча на дальность. Игра в мини - футбол	1
62	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Бег 30м с высокого старта. Игра эстафета «Преодолей препятствие»	1
63	Совершенствование техники бега. Бег на 1000м	1
64	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
Раздел 10. Знания о физической культуре		
65	Проверка теоретических знаний и выполнения домашних заданий. Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях. Игра в мини - футбол	1
Раздел 11. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.		
66	Подвижные игры "Круговая эстафета", "Встречная эстафета"	1
67-68	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	2