





муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 177 с кадетскими классами» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
МБОУ Школы № 177
г.о. Самара
Руководитель МО


Протокол № 1
от «29» августа 2018 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 177
г.о. Самара
 Л.А.Иванова
«31» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
(указать предмет)

уровень обучения, класс **начальное общее образование,**
1-4 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель:

Хамзин Р.К.,

учитель физической культуры

г. Самара

Пояснительная записка.

I. Нормативно - правовые документы, на основании которых составлена рабочая программа

нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки РФ от 05.10.2009 (в редакции от 31.12.2015) года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Основная образовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 177 с кадетскими классами» городского округа Самара;
- Положение о рабочих программах учебных предметов педагога, реализующего ФГОС, в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 177 с кадетскими классами» городского округа Самара;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 177 с кадетскими классами» городского округа Самара.

Учебно-методический комплекс

II. Реализация рабочей программы обеспечивается:

Примерная программа по физической культуре под редакцией В.И.Ляха, «Просвещение», 2015 г.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2018 г.

Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2018 г.

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2018.

III. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочие программы В. И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы М. : « Просвещение», 2016г.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

IV. Планируемые результаты изучения предмета

«Физическая культура»

1 класс

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- самостоятельно составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

-узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

-освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

2 класс

Личностные результаты

Обучающийся научится:

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающийся получит возможность научиться:

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

-узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

-освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

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

-раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

КоммуникативныеУУД

Обучающийся научится:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

3 класс

Личностные результаты

Обучающийся научится:

-научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

Обучающийся получит возможность научиться:

-приобрести жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

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

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину

физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-выполнять передвижения на лыжах

4 класс

Личностные результаты

Обучающийся научится:

-освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;

-начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

Обучающийся получит возможность научиться:

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит 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.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- 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.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся получит 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
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

V . Содержание разделов «Физическая культура» и количество часов.

1 класс

Легкая атлетика (11 часов)

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.

Подвижные игры (20 часов)

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» 2; 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 дальше 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».

Гимнастика(17 часов)

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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжная подготовка (19 часов)

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 на основе баскетбола (22 часа)

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».

Легкая атлетика (10 часов)

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.

2 класс

Легкая атлетика (11 часов)

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.

Подвижные игры (18 часов)

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».

Гимнастика (18 часов)

Организуемые 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.

Лыжная подготовка (21 час)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

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».

Легкая атлетика (10 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, преодолением препятствий, с разнообразностью ходьбы.

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 на дальность отскока о пола и стены.

Легкая атлетика (11 часов)

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

Подвижные игры (18 часов)

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

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

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

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».

Гимнастика (18 часов)

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.

Лыжная подготовка (21 час)

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

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».

Легкая атлетика (10 часов)

Бег: Бег на результат (30,60 м), хотьба через несколько препятствий

Прыжки: в длину с разбега, в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания

Метание: набивного мяча, вперед- вверх на дальность.

Легкая атлетика (11 часов)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование

Подвижные игры (18 часов)

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».

Гимнастика (18 часов)

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».

Лыжная подготовка (21 час)

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

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

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».

Легкая атлетика (10 часов)

Бег: на скорость (30-60 м), встречная эстафета.

Прыжки: в длину «согнув ноги», тройной прыжок с места, в высоту с прямого разбега.

Метание: теннисного мяча на дальность и расстояние, на точность, в горизонтальную цель.

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№ пп	Разделы и темы уроков	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика (11 часов)	
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Современные Олимпийские игры.	1
3.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Что такое физическая культура.	1
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорение. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка.	1
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Сердце и кровеносные сосуды.	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Органы чувств.	1

7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Личная гигиена.	1
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Закаливание.	1
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Мозг и нервная система.	1
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Органы дыхания.	1
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим.	1
Подвижные игры (20 часов)		
12.	Инструктаж по Т.Б Подвижные игры. Игра «К своим флажкам. Тренировка ума и характера.	1
13.	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Самоконтроль.	1
14.	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно» Внимание! Внимание! Начинаем игру" Проверь себя"	1
15.	Подвижные игры. Игра «Октябрята».	1
16.	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1
17.	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1
18.	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1
19.	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1
20.	Подвижные игры. Игра «Волк во рву».	1
21.	Подвижные игры. Игра «Посадка картошки».	1
22.	Подвижные игры. Игра «Капитаны».	1
23.	Подвижные игры. Игра «Попрыгунчики воробушки».	1
24.	Подвижные игры. Игра «Пятнашки».	1
25.	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1
26.	Подвижные игры в движении. Игра «Прыгающие воробушки».	1

27.	Подвижные игры в движении. Игра «Зайцы в огороде».	1
28.	Подвижные игры в движении. Игра «Лисы и куры».	1
29.	Подвижные игры. Игра «Компас».	1
30.	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1
31.	Подвижные игры в движении. Игра «Удочка».	1
	Гимнастика(17 часов)	
32.	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения Основная стойка. Построение в колонну по одному. Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения.	1
33.	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения .Основная стойка. Утренняя гимнастика. Физкультминутка.	1
34.	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения .Основная стойка . Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1
35.	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения . Основная стойка. Построение в шеренгу. Подвижная игра "Играем все!"	1
36.	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения .Основная стойка. Построение в круг.	1
37.	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения .Основная стойка. Построение в круг.	1
38.	Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения .Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
39.	Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения .Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
40.	Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения .Повороты направо, налево.	1

41.	Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения .Повороты направо, налево.	1
42.	Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения .Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!».	1
43.	Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, стой!».	1
44.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке.	1
45.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание. Лазание по канату.	1
46.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1
47.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1
48.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание. Перелазание через горку матов.	1
Лыжная подготовка(19 часов)		
49.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Все на лыжи!	1
50.	Лыжная подготовка. Повторить построение с лыжами. Твои физические способности.	1
51.	Лыжная подготовка. Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений.	1
52.	Лыжная подготовка. Учить поворотам на месте переступанием .	1
53.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику передвижения на лыжах	1
54.	Лыжная подготовка. Научить косому подъему на склон.	1
55.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику скользящего шага без палок.	1
56.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику скользящего шага без палок	1
57.	Лыжная подготовка. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.	1

58.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику подъема и спуска со склона .	1
59.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику подъемов и спусков.	1
60.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.	1
61.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.	1
62.	Лыжная подготовка. Урок игр со спуском и подъемом.	1
63.	Лыжная подготовка. Урок игр со спуском и подъемом.	1
64.	Лыжная подготовка. Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза).	1
65.	Лыжная подготовка. Провести свободное катание с горки.	1
66.	Лыжная подготовка. Провести свободное катание с горки.	1
67.	Лыжная подготовка. Урок игр со спуском и подъемом.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)	
68.	ТБ на баскетболе. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Первая помощь при травмах.	1
69.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
70.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
71.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
72.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
73.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
74.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
75.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1
76.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
77.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
78.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1

79.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
80.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
81.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
82.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
83.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
84.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
85.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
86.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
87.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
88.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
89.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подведем итоги игры.	1
	Лёгкая атлетика (10 часов)	
90.	Ходьба и бег. ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег, ходьба, прыжки, метание. Ходьба и бег Прыжки. Метание.	1
91.	Ходьба и бег. ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы.	1
92.	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
93.	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
94.	Прыжки. Прыжок в длину с места. Жизненно важное умение.	1
95.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
96.	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
97.	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров.	1
98.	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений.	1

99.	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров.	1
	Всего:	99 часов

Тематическое планирование по физической культуре

2 класс

№ пп	Разделы и темы уроков	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика (11 часов)	
1.	Ходьба и бег. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Ходьба и бег. Современные Олимпийские игры.	1
3.	Ходьба и бег. Что такое физическая культура.	1
4.	Ходьба и бег. Твой организм. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка.	1
5.	Ходьба и бег. Сердце и кровеносные сосуды.	1
6.	Прыжки с поворотом на 180 гр. Органы чувств.	1
7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Личная гигиена. Закаливание.	1

8.	Прыжок с высоты (до 40см). Мозг и нервная система.	1
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Органы дыхания.	1
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим.	1
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Спортивная одежда и обувь.	1
	Подвижные игры (18 часов)	
12.	Подвижные игры. Т.Б. на подвижных играх. Игра «К своим флажкам». Тренировка ума и характера.	1
13.	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам» Самоконтроль.	1
14.	Подвижные игры. Игра «Прыгуны и пятнашки» Внимание! Внимание! Начинаем игру "Проверь себя"	1
15.	Подвижные игры. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1
16.	Подвижные игры. Игра «Гуси-лебеди»	1
17.	Подвижные игры. Игра «Гуси-лебеди»	1
18.	Подвижные игры. Игра «Прыжки по полоскам»	1
19.	Подвижные игры. Игра «Прыжки по полоскам»	1
20.	Подвижные игры. Игра «Верёвочка под ногами»	1
21.	Подвижные игры. Игра «Верёвочка под ногами»	1
22.	Подвижные игры. Игра «Западня»	1
23.	Подвижные игры. Игра «Западня»	1
24.	Подвижные игры. Игра «Птица в клетке»	1
25.	Подвижные игры. Игра «Птица в клетке»	1
26.	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1

27.	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1
28.	Подвижные игры. Игра «Птица в клетке»	1
29.	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1
Гимнастика (18 часов)		
30.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения.	1
31.	Гимнастика. Размыкание и смыкание приставными шагами. Утренняя гимнастика. Физкультминутка.	1
32.	Гимнастика. Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1
33.	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра "Играем все"	1
34.	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
35.	Гимнастика. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1
36.	Гимнастика. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1
37.	Гимнастика. Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись»	1
38.	Гимнастика. Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	1
39.	Гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
40.	Гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе.	1
41.	Гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	1

42.	Гимнастика. Перешагивание через набивные мячи.	1
43.	Гимнастика. Перешагивание через набивные мячи.	1
44.	Гимнастика. Перешагивание через набивные мячи.	1
45.	Гимнастика. Перешагивание через набивные мячи.	1
46.	Гимнастика. Перешагивание через набивные мячи.	1
47.	Гимнастика. Перешагивание через набивные мячи.	1
	Лыжная подготовка (21 час)	
48.	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Все на лыжи!	1
49.	Лыжная подготовка. На учебном круге повторить ступающий шаг. Твои физические возможности.	1
50.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику скользящего шага (без палок).	1
51.	Лыжная подготовка. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук.	1
52.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику скользящего шага с палками.	1
53.	Лыжная подготовка. На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками.	1
54.	Лыжная подготовка. Провести учет умений по технике скольжения без палок.	1
55.	Лыжная подготовка. Оценить технику спусков и подъемов без палок.	1
56.	Лыжная подготовка. Оценить технику спусков и подъемов без палок	1
57.	Лыжная подготовка. Совершенствовать скольжение на учебном круге.	1
58.	Лыжная подготовка. Совершенствовать скольжение на учебном круге.	1
59.	Лыжная подготовка. Техника спусков и подъемов без палок.	1

60.	Лыжная подготовка. Развитие скоростных качеств в эстафете .	1
61.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.	1
62.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.	1
63.	Лыжная подготовка. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете	1
64.	Лыжная подготовка. Провести в виде разминки эстафету .	1
65.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.	1
66.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.	1
67.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.	1
68.	Лыжная подготовка . Провести в виде разминки эстафету.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)	
69.	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Первая помощь при травмах.	1
70.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении.	1
71.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте.	1
72.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении.	1
73.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте.	1
74.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1
75.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте.	1

76.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1
77.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте.	1
78.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1
79.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
80.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении.	1
81.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
82.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении.	1
83.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
84.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
85.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
86.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
87.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
88.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
89.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
90.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении.	1

91.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
92.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой .Подведем итоги игры.	1
	Лёгкая атлетика (10 часов)	
93.	Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег, ходьба, прыжки, метание. Ходьба и бег. Прыжки. Метание.	1
94.	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	1
95.	Ходьба и бег. Ходьба с преодолением препятствий.	1
96.	Ходьба и бег. Ходьба с преодолением препятствий.	1
97.	Прыжки. Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Жизненно важное умение.	1
98.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
99.	Прыжки. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1
100.	Метание . Метание малого мяча в горизонтальную мишень .	1
101.	Метание . Метание малого мяча в вертикальную мишень .	1
102.	Метание . Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1
	Всего :	102 часа

Тематическое планирование по физической культуре

3 класс

№ пп	Разделы и темы уроков	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика (11 часов)	
1.	Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Современные Олимпийские игры.	1
3.	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Что такое физическая культура.	1
4.	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью (60м). Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка.	1
5.	Ходьба и бег. Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Сердце и кровеносные сосуды.	1
6.	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега. Органы чувств.	1
7.	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега. Личная гигиена. Закаливание.	1

8.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Мозг и нервная система.	1
9.	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность. Органы дыхания.	1
10.	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. -Вода и питьевой режим.	1
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Спортивная одежда и обувь.	1
	Подвижные игры (18 часов)	
12.	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игра «Заяц без логова». Тренировка ума и характера.	1
13.	Подвижные игры. Игра «Удочка» Самоконтроль.	1
14.	Подвижные игры. Игра «Кто обгонит» Внимание!Внимание!Начинаем игру "Проверь себя"	1
15.	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенечки»	1
16.	Подвижные игры. Игра «Наступление»	1
17.	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит»	1
18.	Подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1
19.	Подвижные игры.. Игра «Вызов номеров»	1
20.	Подвижные игры. «Защита укрепления».	1
21.	Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	1
22.	Подвижные игры. «Волк во рву».	1
23.	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1
24.	Подвижные игры. Игра «Пустое место».	1
25.	Подвижные игры. «К своим флажкам».	1
26.	Подвижные игры. Игра «Кузнечики».	1
27.	Подвижные игры. «Попади в мяч».	1

28.	Подвижные игры. Игра «Паровозики».	1
29.	Подвижные игры. «Наступление»	1
	Гимнастика (18 часов)	
30.	Гимнастика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения.	1
31.	Гимнастика. Строевые упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Утренняя гимнастика. -Физкультминутка.	1
32.	Гимнастика. Строевые упражнения. «На первый-второй рассчитайся!». Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1
33.	Гимнастика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра "Играем все!"	1
34.	Гимнастика. Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	1
35.	Гимнастика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1
36.	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги.	1
37.	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
38.	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
39.	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1
40.	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1
41.	Висы. Строевые упражнения. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
42.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали , противоходом , «змейкой».	1
43.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали , противоходом , «змейкой».	1
44.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну	1
45.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1

46.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
47.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
	Лыжная подготовка(21 час)	
48.	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме о дыхании при передвижении по дистанции. Все на лыжи!	1
49.	Лыжная подготовка. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Твои физические возможности.	1
50.	Лыжная подготовка. Выполнение скользящего шага с палками.	1
51.	Лыжная подготовка. Разучить технику попеременно двушажного хода без палок.	1
52.	Лыжная подготовка. Выполнение скользящего шага и двушажный ход без палок.	1
53.	Лыжная подготовка. Разучить технику спуска в высокой стойке.	1
54.	Лыжная подготовка. Закрепить технику спуска в высокой стойке.	1
55.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
56.	Лыжная подготовка. Закрепить технику попеременно двушажного хода с палками.	1
57.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику попеременно двушажного хода с палками.	1
58.	Лыжная подготовка. Оценить технику попеременно двушажного хода с палками.	1
59.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
60.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
61.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
62.	Лыжная подготовка. На учебном круге повторение попеременно двушажный ход.	1
63.	Лыжная подготовка. На учебном круге повторение попеременно двушажный ход.	1
64.	Лыжная подготовка. На учебном круге повторение попеременно двушажный ход.	1

65.	Лыжная подготовка. Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м.	1
66.	Лыжная подготовка. Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м.	1
67.	Лыжная подготовка. Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м.	1
68.	Лыжная подготовка. Провести разминку на учебном круге с палками.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)	
69.	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Первая помощь при травмах.	1
70.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
71.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
72.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
73.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
74.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
75.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
76.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
77.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
78.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
79.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
80.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
81.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
82.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
83.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
84.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1

85.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1
86.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1
87.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1
88.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1
89.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1
90.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости.	1
91.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок двумя руками от груди.	1
92.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок двумя руками от груди. Подведем итоги игры.	1
	Лёгкая атлетика(10 часов)	
93.	Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Бег, ходьба, прыжки, метание. Ходьба и бег. Прыжки. Метание.	1
94.	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий.	1
95.	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий.	1
96.	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей.	1
97.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Жизненно важное умение.	1
99.	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
100.	Метание мяча. Метание малого мяча с места.	1
101.	Метание мяча. Метание набивного мяча.	1
102.	Метание мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность .	1
	Всего:	102 часа

**Тематическое планирование по физической культуре
4 класс.**

№ пп	Разделы и темы уроков	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика (11 часов)	
1	Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Когда и как возникла физическая культура.	1
2	Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Современные Олимпийские игры.	1
3	Ходьба и бег. Бег на скорость (30,60м). Что такое физическая культура.	1
4	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка.	1
5	Ходьба и бег. Круговая эстафета. Сердце и кровеносные сосуды.	1
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Органы чувств.	1
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Личная гигиена. Закаливание.	1
8	Прыжки. Тройной прыжок с места. Мозг и нервная система.	1

9	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность. Органы дыхания.	1
10	Метание. Бросок теннисного мяча на точность . Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.	1
11	Метание. Бросок теннисного мяча на заданное расстояние. Спортивная одежда и обувь.	1
Подвижные игры (18часов)		
12	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты». Тренировка ума и характера.	1
13	Подвижные игры. «Разведчики и часовые». Самоконтроль.	1
14	Подвижные игры. Игры «Космонавты». Внимание!Внимание! Начинаем игру "Проверь себя!"	1
15	Подвижные игры. Игры «Белые медведи».	1
16	Подвижные игры. Игры «Прыжки по полоскам».	1
17	Подвижные игры. Игры «Волк во рву».	1
18	Подвижные игры. Игры «Прыгуны и пятнашки».	1
19	Подвижные игры. Игры «Заяц, сторож, Жучка».	1
20	Подвижные игры. Игры «Удочка».	1
21	Подвижные игры. Игры «Зайцы в городе».	1
22	Подвижные игры. Игры «Удочка».	1
23	Подвижные игры. Игры «Мышеловка».	1
24	Подвижные игры. Игры «Эстафета зверей».	1
25	Подвижные игры. Игры «Метко в цель».	1
26	Подвижные игры. Игры «Вызов номеров».	1
27	Подвижные игры. Игры «Кто дальше бросит».	1
28	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1
29	Подвижные игры. Игры «Парашютисты».	1
Гимнастика (18часов)		
30	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Бодрость, грация, координация.	1

	Общеразвивающие упражнения.	
31	Гимнастика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Утренняя гимнастика. Физкультминутка.	1
32	Гимнастика. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1
33	Гимнастика. Мост (с помощью и самостоятельно). Подвижная игра "Играем все"	1
34	Гимнастика. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!».	1
35	Гимнастика. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!».	1
36	Гимнастика. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
37	Гимнастика. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
38	Гимнастика. Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1
39	Гимнастика. Висы. Поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1
40	Гимнастика. Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1
41	Гимнастика. Висы. На гимнастической стенке подтягивания в вися.	1
42	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приёма.	1
43	Гимнастика. Опорный прыжок. Перелазание через препятствие.	1
44	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приёма.	1
45	Гимнастика. Опорный прыжок. Опорный прыжок на горку матов.	1
46	Гимнастика. Опорный прыжок. Опорный прыжок на горку матов.	1
47	Гимнастика. Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
	Лыжная подготовка(21 час)	
48	Лыжная подготовка. Требования к одежде и обуви, правилах поведения . Все на лыжи!	1
49	Лыжная подготовка . Попеременно двушажный ход, скользящий ход. Твои физические возможности.	1
50	Лыжная подготовка . Попеременно двушажный ход.	1
51	Лыжная подготовка . Совершенствовать координацию	1

	работы рук и ног .	
52	Лыжная подготовка . Передвигаться на лыжах в медленном темпе.	1
53	Лыжная подготовка . Повторить технику попеременного двушажного хода .	1
54	Лыжная подготовка . Пройти дистанцию в медленном темпе – разминка.	1
55	Лыжная подготовка . Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	1
56	Лыжная подготовка . Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе.	1
57	Лыжная подготовка . Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.	1
58	Лыжная подготовка . Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.	1
59	Лыжная подготовка . Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.	1
60	Лыжная подготовка . Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.	1
61	Лыжная подготовка . Эстафета с этапом до 50м.	1
62	Лыжная подготовка . Эстафета с этапом до 50м.	1
63	Лыжная подготовка . Эстафета с этапом до 50м.	1
64	Лыжная подготовка . Эстафета с этапом до 50м.	1
65	Лыжная подготовка . Эстафета с этапом до 50м.	1
66	Лыжная подготовка . Эстафета с этапом до 50м.	1
67	Лыжная подготовка . Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.	1
68	Лыжная подготовка . Подготовить к соревнованиям.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола(24 часа)	
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча. Первая помощь при травмах.	1
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками.	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками.	1

73	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками.	1
74	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в круге.	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в круге.	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в круге.	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в круге.	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в круге.	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в круге.	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в круге.	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
85	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
86	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
87	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
88	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
89	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
90	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
91	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
92	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате. Подведем итоги игры.	1
	Лёгкая атлетика(10 часов)	
93	Бег и ходьба. Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Бег, ходьба, прыжки метание. Ходьба и бег. Прыжки. Метание.	1

94	Бег и ходьба. Бег на скорость (30,60 м).	1
95	Бег и ходьба. Встречная эстафета.	1
96	Бег и ходьба. Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета.	1
97	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
98	Прыжки. Тройной прыжок с места.	1
99	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Жизненно важное умение.	1
100	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность.	1
101	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние.	1
102	Метание мяча. Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
	Всего:	102 часа