

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных  
основной образовательной программой основного общего образования

**Предметная область**  
**«Физическая культура»**

№ п/п	Название рабочей программы	Стр.
1	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1-4 классов	2

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Шестаковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена  
приказом директора  
МОУ «Шестаковская сош»  
от 30.08.2019г № 74

**Рабочая программа учебного предмета**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для 1-4 классов

срок реализации программы: 4 года

составитель:  
Король Галина Юрьевна,  
учитель физической культуры,  
соответствующей занимаемой должности  
МОУ «Шестаковская сош»

п. Шестаково  
2019 г

### Пояснительная записка.

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс.	2 класс.	3 класс.	4 класс.
Кол – во учебных недель.	33	35	35	35
Кол – во часов в неделю.	3	3	3	3
Кол – во часов в год.	99	105	105	105

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень

Автор	Наименование учебника	Класс	Издательство учебника
Лях В. И	Физическая культура	1-4	Просвещение

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Общие предметные результаты освоения программы

В результате изучения предмета Физическая культура у выпускника будут сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выпускник научится организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). У него сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### Личностные результаты:

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

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности – навыков коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

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

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**2. Способы физкультурной деятельности**

**выпускник 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;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**3. Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, пионербол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Требования к уровню подготовки обучающихся  
1 класс.**

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 1 класса должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности;

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз.	11 -12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см.	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд не сгибая ног в коленях	Коснутся лбом колен	Коснутся ладонями пола	Коснутся пальцами пола	Коснутся лбом колен	Коснутся ладонями пола	Коснутся пальцами пола
Бег 30м. с						

высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м.		Без	учёта	времени		

## 2 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 2 класса должны: иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см.	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд не сгибая ног в коленях.	Коснутся лбом колен	Коснутся ладонями пола	Коснутся пальцами пола	Коснутся лбом колен	Коснутся ладонями пола	Коснутся пальцами пола

Бег 30м. с высокого старта, сек.	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м.		Без	учёта	времени		

### 3 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки	
Подтягивание в висе, кол-во раз.	5	4	3			
Прыжок в длину с места,	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125

см.						
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, кол-во раз.				12	8	5
Бег 30м. с высокого старта, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м.	5,00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

#### 4класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и– кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, пионерболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и– потерностях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки	
Подтягивание в висе, кол-во раз.	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, кол-во раз.				18	15	10
Бег 30м. с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет.	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
					Мальчик и			Девочки	
1.	Скорость	Бег 30м. сек	7	7.5 и более	7.3 – 6.2	5.6 и менее 5.4 -----	7.6 и более	7.5 – 6.4	5.8 и менее
			8	7.1-----	7.0 – 6.0	5.1-----	7.3 -----	7.2 – 6.2	5.6 ----
			9	6.8-----	6.7 – 5.7	5.1 -----	7.0 -----	6.9 – 6.0	--
			10	6.6-----	6.5 – 5.6		6.6 -----	6.5 - 5.6	5.3 ---- -- 5.2 ---- --
2.	Координация	Челночный бег 3\10м. сек.	7	11.2 и более	10.8-10.3	9.9 и менее 9.1 -----	11.7 и более	11.3- 10.6	10.05 и менее
			8	10.4 -----	10.0 – 9.5	8.8 ----	11.2 -----	10.7-10.1	9.7 ----
			9	10.2 -----	9.9 – 9.3	8.6 -----	10.8 -----	10.3-9.7	-
			10	9.9 -----	9.5 – 9.0		10.4 -----	10.0-9.5	9.3 ---- - 9.1 ---- -
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135 125 – 145	155 и более 165 -----	85 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110 -----	130 – 150	175 -----	90 -----	125 – 140	155 ---
			9	120 -----	140 - 160	185 -----	110 -----	135 – 150	---
			10	130 -----			120 -----	140 - 155	160 --- --- 170 --- ---
4.	Выносливость	6 минутный бег	7	700 и менее	750 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750 ----	800 – 950	1150 -----	550 -----	650 – 850	950 ---

			9 10	800 ---- 850 ----	850 – 1000 900 - 1050	1200 ---- 1250 ----	600 ---- 650 ----	700 – 900 750 - 950	--- 1000 -- --- 1050 -- ---
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 8 9 10	1 1 1 2	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4 - 6	+9 и более +7,5 ---- 7,5 ---- 8,5 ----	2 и менее 2 ---- 2 ---- 3 ----	6 – 9 5 – 8 6 – 9 7 - 10	12,5 и более 11,5 --- -- 13,0 --- -- 14,0 --- --
6.	Сила	Подтягива ние на высокой перекладин е из вися, кол-во раз(м), на низкой перекладин е из вися лёжа, кол- во раз (д).	7 8 9 10	1 1 1 1	2 -3 2 – 3 3 – 4 3 - 4	4 и более 4 ---- 5 ---- 5 ----	2 и менее 3 ---- 3 ---- 4 ----	4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 - 13	12 и более 14 ---- - 16 ---- - 18 ---- -

### Содержание учебного предмета

#### Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

#### Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полужёлочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

#### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов,
1.	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. Ходьба под счет, на носках, на пятках, с различным положением рук	1
2.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя в чередовании с ходьбой.	1
3.	Освоение строевых упражнений. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. П/игра: «Прыгающие воробушки» Подвижная игра «Поймай меня»	1
4.	Тестирование двигательных качеств: прыжки вверх на месте Обычный бег, с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	1
5.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
6.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики» Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра: «Кто дальше бросит».	1
7.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» П/ игры «Кто дальше бросит», «Попади в мяч»	1
8.	Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Пятнашки» Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ).	1
9.	Основы знаний о физкультурной деятельности ( <i>теоретический раздел</i> ) Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/игра «Третий лишний»	1
10.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» Метание	1

	малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м.	
11.	Основы знаний о физической деятельности ( <i>теоретический раздел</i> ) Тестирование метания мяча на дальность	1
12.	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» ОРУ. Развитие выносливости.	1
13.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) Эстафеты.	1
14.	Физкультурная деятельность древних народов 4ч) Инструктаж по Т/Б на уроках п/игр. Игры «К своим флажкам».	1
15.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1
16.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
17.	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1
18.	Организационные приемы и навыки с физической деятельностью, игра по легкой атлетике Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
19.	Организационные приемы и навыки с физической деятельностью, игра по легкой атлетике Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1
20.	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
21.	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	1
22.	Закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
23.	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
24.	Закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
25.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом ОРУ в движении. Игры «Метко в цель», «Зайцы в огороде».	1
26.	Прием, передача и прокат малого мяча. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». правила выполнения упражнений с мячом Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. 1	1
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1

28.	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1
29.	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. Эстафеты.	1
30.	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты	1
31.	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке Развитие скоростно-силовых способностей	1
32.	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной скамейке, переползание под гимнастической скамейкой Инструктаж по ТБ спорт.играх. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
33.	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
34.	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
35.	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса. Эстафеты с мячами	1
36.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке Бросок, ловля мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
37.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
38.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
39.	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
40.	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
41.	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
42.	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1
43.	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяча водящему».	1
44.	Прыжки со скакалкой.Подвижная игра «Солнышко» Ловля и передача мяча снизу на месте Бросок мяча снизу на месте в щит	1
45.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Подвижная игра «Солнышко»	1
46.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-ных ситуациях Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
47.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-ных ситуациях Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты	1
48.	Развитие кондиционных и координационных способностей	1

	посредством гимнастических упражнений	
49.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
50.	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1
51.	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
52.	Температурный режим занятий на лыжах	1
53.	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	1
54.	Повороты переступанием на месте	1
55.	Ступающий шаг.	1
56.	Передвижение скользящим шагом без палок	1
57.	Передвижение скользящим шагом с палками	1
58.	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8*	1
59.	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке.	1
60.	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.	1
61.	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	1
62.	Встречные эстафеты	1
63.	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1
64.	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
65.	Встречные эстафеты	1
66.	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	1
67.	Подвижные игры на развитие координации Стойка на носках на одной ноге на гимнастич. скамейке. Игра «Не ошибись!».	1
68.	Кроссовая подготовка Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
69.	Подвижные игры на развитие координации Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1
70.	Строевые упражнения Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1
71.	Техника безопасности и правила поведения. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1
72.	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
73.	Подвижные игры – названия и правила Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1
74.	Строевые упражнения Перелезание через горку матов. Игра «Три движения».	1
75.	Метание теннисного мяча, развитие выносливости ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	1
76.	Метание теннисного мяча, развитие выносливости Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
77.	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. П/игры: «Прыжки по полоскам».	1
78.	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. П/игра: «Удочка»	1
79.	Развитие выносливости и быстроты Перелезание через гимнастического коня. Перестроение по звеньям. П/игра: «Пустое	1

	место».	
80.	Развитие выносливости Упражнение в равновесии. Перекаты в группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. и быстроты	1
81.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1
82.	Прыжки со скакалкой Подвижная игра «Солнышко» Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейки	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1
84.	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости Эстафеты гимнастические	1
85.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание Л/ат-15ч Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30 м).	1
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	1
87.	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
88.	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	1
89.	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
90.	Эстафеты Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «Прыжок за прыжком» на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1
91.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
92.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1
93.	Развитие общей выносливости Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости	1
94.	Круговые эстафеты до 20 м Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
95.	Развитие общей выносливости Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 м.	1
96.	Круговые эстафеты до 20 м. Эстафеты.	1
97.	Развитие общей выносливости ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
98.	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» Метание малого мяча в цель с 3–4 метров..	1
99.	Эстафеты и подвижные игры Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега.	1

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов
1.	Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. Разновидности ходьбы.	1
2.	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег.	1
3.	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных способностей	1
4.	Комплекс упражнений для формирования осанки и развитие мышц туловища Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ	1
5.	Мониторинг физической подготовки ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1
6.	Подвижные игры. Соблюдение правил в игре. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег.	1
7.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Прыжок с высоты (до 40 см).. Эстафеты. Челночный бег.	1
9.	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1
10.	Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4– 5 м.	1
11.	Ходьба по разметкам. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12.	Бег с ускорением (30 м, 60 м). Кросс по слабопересеченной местности.	1
13.	Челночный бег. Эстафеты.	1
14.	Прыжки с поворотом на 180. Инструктаж по ТБ на уроках п/игр-14ч. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
15.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1
16.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
17.	Прыжок с высоты(до 40 см). Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
18.	Эстафеты. ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».	1
19.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 4-5 метров. ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1
20.	Метание набивного мяча из разных положений.	1

	Подвижные игры. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». 1Эстафеты	
21.	Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
22.	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
23.	Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
24.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
25.	Построение в шеренгу. Кувырок в сторону. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
26.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Эстафеты.	1
27.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
28.	ОРУ. Подвижные игры. ч (21ч) Инструктаж по ТБ с/игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень)	1
29.	Вис стоя и лёжа. Подвижные игры. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
30.	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись».	1
31.	ОРУ с предметами. Подвижные игры. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1
32.	Вис на согнутых руках. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ..	1
33.	Развитие силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
34.	Инструктаж по ТБ. Лазание по гимнастической стенке. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
35.	Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
36.	Перешагивание через набивные мячи. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
37.	Перелезание через препятствие. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1
38.	Подвижные игры. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
39.	Эстафеты. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ.	1
40.	ТБ при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и	1

	надевание лыж.	
41.	Ступающий шаг без палок.	1
42.	Скользящий шаг без палок.	1
43.	Ступающий шаг с палками.	1
44.	Скользящий шаг с палками.	1
45.	Ступающий и скользящий шаг.	1
46.	Повороты переступанием.	1
47.	Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение.	1
48.	Подъемы, спуски, торможение.	1
49.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
50.	Подвижные игры на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования.	1
52.	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему».	1
53.	Подвижные игры с прыжками и бегом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
54.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
55.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
56.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты.	1
57.	Остановка мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
58.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
59.	Подвижные игры с мячом. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
60.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра в мини-баскетбол	1
61.	Ведение мяча. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит).	1
62.	Броски мяча в корзину. Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
63.	Подвижные игры с мячом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1
64.	Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча.	1
65.	Приём и передача мяча.	1
66.	Подвижные игры с мячом.	1
67.	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
68.	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике –(9ч) Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
69.	Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.	1

70.	Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.	1
71.	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
72.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Название гимнастических снарядов	1
73.	Волейбол – подбрасывание мяча. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1
74.	Пионербол – подача мяча. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1
75.	Пионербол – приём и передача мяча. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1
76.	Подвижные игры. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног	1
77.	Подвижные игры Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
78.	«Кто дальше бросит». «Точный расчет». ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка»	1
79.	«Метко в цель». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
80.	«Играй, играй, мяч не теряй».	1
81.	«Мяч водящему». Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1
82.	«У кого меньше мячей». Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1
83.	«Школа мяча». Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
84.	«Мяч в корзину». Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1
85.	«Попади в обруч». Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1
86.	Игры и эстафеты с мячом. Перешагивание через набивные мячи.	1
87.	Мини-футбол. Остановка м Перешагивание через набивные мячи. яча. Передача мяча на расстояние. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1
88.	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1
89.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1
90.	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1
91.	Игры и эстафеты с мячом. Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий	1
92.	Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	1
93.	Подвижные и спортивные игры. Прыжок в длину с разбега в 3–5	1

	шагов. Игра «К своим флажкам».	
	<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</b>	
94.	Соревнование по легкой атлетике – ходьба, бег, прыжки Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4– 5 м	1
95.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
96.	Соревнование: скакалка, поднимание туловища Кросс по слабопересеченной местности. Игра: «Смена сторон»	1
97.	Эстафеты.	1
98.	Соревнования по метанию мяча. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег.	1
99.	Соревнования по метанию мяча. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1
100.	Эстафеты с бегом и ходьбой. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Удочка».	1
101.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
102	Эстафеты с прыжками и мячом.	1
103-105	Резервное время Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	3

### Тематическое планирование 3 класс.

1.	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. Разновидности ходьбы.	1
2.	Из истории физической культуры Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. ОРУ.	1
3.	Физические упражнения. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1
4.	Самостоятельные занятия. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди»	1
6.	Самостоятельные игры и развлечения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
7.	Физкультурно оздоровительная деятельность Комплексы физических упр. Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам».	1
8.	Комплексы дыхательных упражнений. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1
9.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
10.	Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх.	1
11.	Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1
12.	ОРУ в движении. Техника высокого старта.	1
13.	Техника высокого старта. Бег 30 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4– 5 м. Метание набивного	1

	мяча. Эстафеты.	
14.	Правила игры «Пионербол». Подвижные игры. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
15.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1
16.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1
17.	Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Кросс по слабопересеченной местности. Игра: «Смена сторон»бол. Подвижные игры.	1
18.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Эстафеты.	1
19.	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. Инструктаж по ТБ на уроках п/игр. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1
20.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
21.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1
22.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола	1
23.	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м	1
24.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
25.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
26.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
27.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах.	1
28.	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1
29.	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1
30.	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине , отжимание.	1
31.	Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Гимнастика с основами акробатика. Подвижные игры</b>	
32.	Акробатика. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Строевые упражнения. Т.Б.	1
33.	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1
34.	ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1
35.	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
36.	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку	1
37.	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с	1
38.	Упражнения в висах и упорах. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
39.	О.с-упор присев-упор лежа- упор присев- о.с.	1

	Учебная игра «мини-баскетбол». Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо)	
40.	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг	1
41.	ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с. Эстафеты.	1
42.	Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
43.	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Отжимание.	1
44.	Техника опорного прыжка.	1
45.	Закрепление техники опорного прыжка. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
47.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Ведение правой (левой) рукой в движении Эстафеты. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
48.	Лазание по наклонной скамейке.	1
49.	Развитие двигательных навыков. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
50.	Подведение итогов. Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
51.	Т.б на уроках лыжной подготовке.	1
52.	Ступающий шаг. Повороты на месте	1
53.	Скользкий шаг по снегу, льду. Повороты на месте	1
54.	Скользкий шаг по снегу, льду.	1
55.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
56.	Спуски и подъемы на ледяную горку	1
57.	Спуски и подъемы на ледяную горку.	1
58.	Подъем «лесенкой». Спуски с высокой горки. ТБ.	1
59.	Совершенствование техники подъема и спуска с ледяной горки	1
60.	Контрольный урок	1
61.	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
62.	Развитие общей выносливости. Бег. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Эстафеты	1
63.	Развитие общей выносливости. Бег. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
64.	Прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1
65.	Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель.	1
66.	Эстафета. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1
67.	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
68.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1

69.	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу»	1
70.	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Инструктаж по ТБ на уроках Гимнастике. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед	1
71.	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
72.	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	1
73.	Преодоление полосы препятствий.	1
74.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	1
75.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
76.	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1
77.	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков	1
78.	Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.	1
79.	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	1
80.	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1
81.	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
82.	Поднимание туловища на результат Броски мяча в щит, кольцо.	1
83.	Прыжки в длину с места на результат. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
84.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
85.	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Согласование движения руками и дыхания при плавании кролем на спине.	1
86.	Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1
87.	Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками 1	1

88.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Инструктаж по ТБ Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
89.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1
90.	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
91.	Легкоатлетические упражнения. Бег 1000 метров на результат	1
92.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м)..	1
93.	Преодоление полосы препятствий. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
94.	Эстафеты. Мини-баскетбол.	1
95.	Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1
96.	Техника передачи эстафетного бега. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1
97.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1
98.	Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Челночный бег	1
99.	Спортивные игры. Пионербол. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ.	1
100	Спортивные игры. Пионербол	1
101	Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
102	Игры народов разных стран	1
103	Двусторонняя игра в футбол.	1
104- 105	Стартовый разгон. Бег 60 м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	2

#### Тематическое планирование 4 класс

№ п,п	Темы и разделы	Количество часов
1.	Правила поведения и т/б на уроке. Знание о физической культуре. Организационно методические требования на уроках физической культуре.	1
2.	Бег с ускорением. Старты из различных и.п. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1

3.	Высокий старт и низкий старт. Бег 30м.- зачет. Челночный бег.	1
4.	Развитие быстроты. Равномерный бег .Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Бег 60 метров – на результат.	1
5.	Прыжок в длину с места- зачет. Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Тестирование метания мяча на дальность.	1
7.	Прыжок в длину с разбега – зачет. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1
8.	Развитие быстроты Метание малого мяча с места на дальность. Беговые упражнения. Высокий старт.	1
9.	Метание малого мяча с места на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность-зачет.Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11.	Бег по пересеченной местности Равномерный бег. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Развитие выносливости	1
12.	Равномерный бег Бег 300м(д); 500м(м)- зачет. Тестирование метание малого мяча на точность. Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
13.	Подвижные игры на основе футбола. Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле.	1
14.	Подвижные игры на основе футбола. Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле	1
15.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	1
16.	Ведение мяча Двусторонняя игра	1
17.	Подвижные игры на основе мини-футбола	1
18.	Знание о физической культуре Из истории физической культуры. Упражнения с мячом.	1
19.	<i>Баскетбол.</i> Инструктаж по баскетболу Специальные передвижения без мяча и с мячом..	1
20.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении	1

	шагом. Ведение мяча – на технику исполнения.	
21.	Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. Подвижная игра	1
22.	Ловля и передача мяча Броски мяча в корзину двумя руками от груди	1
23.	Броски мяча в корзину двумя руками от груди Челночный бег 3×10м-зачет	1
24.	Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	1
25.	Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
26.	Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 час) Инструктаж по т/б Упражнения на осанку	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	
27.	Упражнения в равновесии Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад	1
28.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках.	1
29.	Техника акробатических упражнений.	1
30.	Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1
31.	Строевые упражнения Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно)	1
32.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1
33.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Строевые упражнения. Упражнения на осанку	1
34.	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
35.	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
36.	Строевые упражнения. Висы и упоры	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры. Подтягивание в виси (на результат).	1
39.	Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры Соблюдение правил в игре	1
40.	Опорный прыжок Перелезание через препятствие. Игра	1
41.	Перелезание через препятст	1
42.	Опорный прыжок на горку матов Развитие скоростно-силовых качеств.	1
43.	Опорный прыжок на горку матов Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44.	Опорный прыжок -	1

	на технику исполнения	
45.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46.	Развитие гибкости Наклон вперед из положения сидя –на результат (см.).	1
47.	Прыжки через скакалку	1
48.	Прыжки через скакалку	1
49.	Подведение итогов. Подвижные игры	1
50.		
	<b>Лыжная подготовка. Подвижные игры.</b>	
51.	Теория. Физические упражнения Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим.	1
52.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок. Повороты на месте	1
53.	Волейбол. Техника безопасности по пионерболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
54.	Техника п/п 2х шажного хода без палок.	1
55.	Вкатывание. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой» - на технику исполнения	1
56.	Волейбол. Техника перемещений. Прием и передача мяча сверху	1
57.	Спуски в высокой и низкой стойке (на технику исполнения)	1
58.	Волейбол Техника приема и передач мяча сверху. Игра «пионербол»	1
58.	Торможение «плугом». Подъем лесенкой	1
59.	Волейбол Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча над собой – зачет	1
60.	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1
61.	Волейбол Прием и передача мяча снизу.	1
62.	Торможение «плугом». Подъем лесенкой.	1
63.	Торможение «плугом». Подъем лесенкой	1
64.	Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»	1
65.	Волейбол Прием и передача мяча снизу. Подвижные игры на материале волейбола.	1
66.	Торможение «плугом» - на технику исполнения.	1
67.	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км	1
68.	Волейбол Прием и передача мяча снизу (на технику исполнения) Подвижные игры на материале волейбола	1
69.	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1
70.	Волейбол Нижняя прямая подача мяча	1
71.	Лыжная эстафета	1
72.	Подвижные игры в зимнее время года	1

73.	Волейбол (3ч) Подвижные игры на материале волейбола	1
74.	Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «Пионербол». Игры развивающие физические способности.	1
75.	Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «Пионербол»	1
76.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры.</b>	
77.	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1
78.	Броски набивного мяча в цель. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
79.	Поднимание туловища из и.п. лежа - на результат. Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу", и "из-за головы"	1
80.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1
81.	Прыжки в высоту с разбега (зачет). Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
82.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Тестирование виса на время.	1
83.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1
84.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Тестирование прыжка в длину с места	1
85.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
86.	Бег 30 м (на результат). Развитие скоростных способностей	1
87.	Бег 60 м (на результат). Развитие скоростных способностей Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	1
88.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Чередование бега и ходьбы.	1
89.	Прыжок в длину с разбега (зачет). Развитие скоростно-силовых качеств	1
90.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров. Тестирование метания мешочка на дальность.	1
91.	Кросс 1 км (зачет). Тестирование челночного бега 3X10 м.	1
92.	Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований. Чередование бега и ходьбы.	1
93.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег 5 мин	1
94.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег 6 мин.	1

95.	Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения.	1
96.	Обучение передачи эстафетной палочки. Метание мяча на дальность (зачет) Развитие скоростно-силовых способностей.	1
97.	Равномерный бег 8 мин. Двусторонняя игра в футбол.	1
98.	Старты с различных положений. Двусторонняя игра в футбол.	1
99-100	Бег на результат 60 м. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	2
101	Бег на 1000 метров. Двусторонняя игра в футбол.	1
102-105	Подведение итогов года. Резервные уроки.	4