

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы  
«Средняя общеобразовательная школа №30»**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
От «30 » августа 2021 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Зам. директора по УВР  
Ясинская Л.Л.

«30» августа 2021г.



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «СОШ № 30»  
Зюзин А.Г.

«30» августа 2021 г.

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
начального общего образования**

УМК «Школа России»  
Авторы: В.И.Лях

1-4 классы

Кострома, 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. Содержание учебного предмета</b>	<b>12</b>
<b>Раздел 3 . Тематическое планирование</b>	<b>16</b>

## Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Формирование универсальных учебных действий

*(личностные и метапредметные результаты)*

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### *Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к ОУ, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
  - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
  - использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
  - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - строить сообщения в устной и письменной форме;
  - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
  - основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
  - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
  - осуществлять синтез как составление целого из частей;
  - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
  - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
  - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
  - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
  - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
  - устанавливать аналогии;
  - владеть рядом общих приёмов решения задач.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- *адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;*
- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;*
- *задавать вопросы;*
- *контролировать действия партнёра;*
- *использовать речь для регуляции своего действия;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом**

*(метапредметные результаты)*

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** напри получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

#### **Работа с текстом:**

##### **поиск информации и понимание прочитанного**

##### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать *формальные элементы текста* (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

#### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

##### **Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

#### **Работа с текстом: оценка информации**

##### **Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

### **Формирование ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на ступени начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и



движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

### ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

#### ***Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных***

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. Д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

*Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

### ***Обработка и поиск информации***

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

*Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

### ***Создание, представление и передача сообщений***

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеотрейлеров или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеозаписей, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать диаграммы, планы территории и пр.;
- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

### ***Планирование деятельности, управление и организация***

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

## **Физическая культура**

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

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток 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.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.

### **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 приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## Раздел 2. Содержание учебного предмета

### Физическая культура

#### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в школе, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

#### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

#### **На материале плавания**

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

### Раздел 3 . Тематическое планирование

#### Календарно- тематическое планирование

Физическая культура , 1 класс

УМК «Школа России»

Автор учебников: В.И.Лях

**(3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основной деятельности ученика
<b>I – четверть (27 ч.)</b>			
<b>Легкая атлетика – 14 ч.</b>			
1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.



5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
6	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
8	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
11	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании	1	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за

	набивного мяча.		головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
12	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола– 14 ч.</b>			
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	Моделировать игровые ситуации.

20	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
21	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	
26	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1	
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	1	
<b>II – четверть (21 ч.)</b>			
28	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.

<b>Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.</b>			
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.
30	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
31	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
34	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;  Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники».	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.

	спортсмены».		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
37	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
38	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
39	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
40	Акробатические комбинации. Игра «Параюттисты».	1	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.
41	ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).

43	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1	
<b>Подвижные игры с элементами футбола –5 ч.</b>			
44-45	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	2	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
46-47	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	2	
48	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
<b>III – четверть (27 ч.)</b>			
<b>Лыжная подготовка – 22 ч.</b>			
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
52	Разучивание скользящего шага.	1	

53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	
54	Передвижение скользящим шагом.	1	
55	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.
56	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.
57	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.
64	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1	Выполнять организующие

65	Попеременно двухшажный ход.	1	команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил
66	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1	
67	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	
69	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1	
70	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1	
<b>Подвижные игры – 6 ч.</b>			
71	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.
72	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1	
73	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1	
74	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1	
75	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.



<b>IV – четверть (24 ч.)</b>			
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
<b>Легкая атлетика – 13 ч.</b>			
77	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча
78	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1	
79	Прыжки в длину с разбега.	1	
80	Прыжки в длину с разбега.	1	
81	Бег. Метание на дальность.	1	
82	Бег. Метание на дальность.	1	
83	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.
84	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	
85	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1	
86	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1	
87-89	Кроссовая подготовка.	3	

<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 9 ч.</b>		
90	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1
91	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
92	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
93	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
94	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
95	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1
97	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Эстафеты. Развитие координации.	1
<b>Плавание – 1ч.</b>		
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1

Объяснять пользу подвижных игр.  
Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  
Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  
Распределяться на команды с помощью считалочек.

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основной деятельности ученика
<b>I – четверть (27 ч.)</b>			
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>			
<b>1</b>	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!». Бег 30м с высокого старта.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
<b>2</b>	Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!». Совершенствование высокого старта в беге на 30м.	1	
<b>3</b>	Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!». Построение в колонну по одному. Бег 1мин.	1	
<b>4</b>	Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места. Бег 2 мин.	1	
<b>5</b>	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3x10м. игра «Салки». Бег 2 мин.	1	
<b>6</b>	Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3x10м. разучивание построения в шеренгу. Бег 2 мин в среднем темпе. Игра «Салки»	1	
<b>7</b>	Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3x10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин.	1	
<b>8</b>	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин.	1	

9	Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Игра «Гонка мячей». Бег 3 мин.	1	
10	Оценивание челночного бега 3х10м. совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Игра «Гонка мячей». Бег 4 мин.	1	
11	Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Игра «Два Мороза». Бег 4 мин.	1	
12	Оценивание в беге 1000м. Игра «Два Мороза»	1	
<b>Спортивные и подвижные игры 10 часов</b>			
13	Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Два Мороза», «Удочка прыжковая.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
14	Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. Игра «Класс, смирно!». Тренировка в подтягивании на перекладине.	1	
15	Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3х10м. Игра «Класс, смирно!».	1	
16	Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием. Ходьба и бег по кругу с различными заданиями. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1	
17	Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Закрепление поворотов переступанием. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1	

18	Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Игра «Салки» (различный вариант). Тренировка в подтягивании.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
19	Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки».	1	
20	Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки»	1	
21	Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании.	1	
22	Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Поймай мяч».	1	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола— 5 часов</b>			

23-24	Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей».	2	
25-26	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	2	
27	Проведение подвижных игр на материале волейбола.	1	
<b>II – четверть (21 ч.)</b>			
<b>Гимнастика 21 час</b>			
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
29	Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	
30	Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	
31	Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	1	
32	Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	1	
33	Разучивание из стойки на лопатках перекач вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	1	
34	Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по	1	

	гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.		
35	Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	1	
36	Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг.	1	
37	Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	1	
38	Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	1	
39	Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой
40	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	1	
41	Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелазания по скамейке, канату. Разучивание поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты.	1	

42	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых.	1	100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
43	Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	
44	Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	
45	Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	
46	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты.	1	
47	Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату.	1	
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	
<b>III – четверть (30 ч.)</b>			
<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>			
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить скользящим шагом без палок,
50	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	1	



51	Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	1	подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.	
52	Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м.	1		
53	Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м	1		
54	Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	1		
55	Разучивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки».	1		
56	Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км.	1		Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.
57	Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км.	1		
58	Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км.	1		
59	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.	1		
60	Оценивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование подъема и скользящего шага в	1		

	прохождении дистанции 1км.		
<b>61</b>	Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км.	1	
<b>62</b>	Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км.	1	
<b>63</b>	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км.	1	
<b>64</b>	Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа.	1	
<b>65</b>	Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км.	1	
<b>66</b>	Передвижение скользящим шагом 1км.	1	
<b>67</b>	Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	1	
<b>68</b>	Медленное передвижение до 1км.	1	
<b>69</b>	Передвижение скользящим шагом до 1000м.	1	
<b>70</b>	Передвижение на лыжах шагом до 1000м.	1	
<b>71</b>	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м.	1	
<b>72</b>	Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.	1	

			Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.
<b>Подвижные игры с элементами футбола - 6 часов</b>			
73	Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
74	Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись»	1	
75	Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты «Салок»	1	
76	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	1	
77	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	1	
78	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	1	
<b>IV – четверть (24 ч.)</b>			
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1 мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов;
80	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1 мин.	1	

81	Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1 мин.	1	преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
82	Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1 мин.	1	
83	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1 мин.	1	
84	Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин.	1	
85	Разучивание челночного бега 3x10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин.	1	
86	Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров

<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 ч.</b>			
<b>87</b>	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
<b>88</b>	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. бег до 2мин.	1	
<b>89</b>	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1	
<b>90</b>	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	1	
<b>91</b>	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	1	
<b>92</b>	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	1	
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>			
<b>93</b>	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов
<b>94</b>	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1	
<b>95</b>	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1	

96	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных
97	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1	
99	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1	
<b>Плавание – 3 часа</b>			
100-102	Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема.	3	Познакомить с подвижными играми на воде.

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-о часов	Характеристика основной деятельности ученика	
<b>I – четверть (27 ч.)</b>				
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>				
1	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.		1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
2	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.		1	
3	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.		1	
4	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.		1	
5	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.		1	
6	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.		1	
7	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с бм. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.		1	
8	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.		1	

9	Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1	
10	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.	1	
11	Оценивание метания мяча в цель с бм. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин.	1	
12	Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров

**Спортивные и подвижные игры с баскетболом - 10 часов**



13	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	
14	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1		
15	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.	1		
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	1		
17	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1		
18	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	1		
19	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	1		
20	Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	1		
21	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	1		
22	Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».	1		
<b>Подвижные игры с элементами футбола — 5 ч.</b>				
23-24	Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	2		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,

25-26	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов передачи мяча	2	метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
27	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	1	
<b>II – четверть (21 ч.) Гимнастика 21 час</b>			
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной
29	Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.	1	
30	Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1	
31	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	1	
32	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	1	
33	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения	1	

	моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.		программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
34	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1	
35	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1	
36	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). Игры с преодолением препятствий.	1	
37	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1	
38	Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	1	
39	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Игры с препятствиями.	1	
40	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1	
41	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-

	упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.		1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
42	Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. Лазание по канату. Игры с набивными мячами.	1	
43	Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату.	1	
44	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1	
45	Оценивание челночного бега 3x10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	1	
46	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	1	
47	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту.	1	
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные

			комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см.
<b>III – четверть (30 ч.) Лыжная подготовка 24 часа</b>			
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.
50	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	1	
51	Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.	1	
52	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.	1	
53	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.	1	
54	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	1	

55	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.
56	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	1	
57	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	1	
58	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах.	1	
59	Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	1	
60	Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	1	
61	Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	1	
62	Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.	1	
63	Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	1	
64	Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км.	1	
65	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.	1	
66	Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.	1	

67	Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м.	1	
68	Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	1	
69	Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	1	
70	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	1	
71	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью.	1	
72	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1	
<b>Подвижные игры 6 часов</b>			
73	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
74	Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».		
75	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».		
76	Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».		
77	Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».		
78	Комплекс с набивными мячами. Игра «Заяц без логова».		
<b>IV – четверть (24 ч.) Легкая атлетика 8 часов</b>			
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной

80	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1	<p>скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров</p>
81	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1мин.	1	
82	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с бм. Игра «Салки». Бег до 1мин.	1	
83	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1	
84	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1	
85	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.	1	
86	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 6 ч.</b>			
87	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	1	<p>Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов;</p>
88	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1	
89	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1	



90	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных
91	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1	
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>			
93	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных
94	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1	
95	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1	
96	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	
97	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	

98	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1	
99	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1	

**Плавание – 3 ч.**

100-102	Подвижные игры на воде (теоретический вопрос).	3	Познакомить с подвижными играми на воде.
---------	--	---	--

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основной деятельности ученика
<b>I – четверть (27 ч.)</b>			
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>			
1	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой
2	Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйсь!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.	1	
3	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1	
4	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1	
5	Оценивание челночного бега 3x10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1	

6	Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	1	рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
7	Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	1	
8	Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1	
9	Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	1	
10	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1	
11	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	1	
12	Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	1	
<b>Спортивные и подвижные игры 9 часов</b>			
13	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
14	Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	
15	Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	1	
16	Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	

17	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1	
18	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
19	Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	
20	Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты.	1	
21	Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1	
22	Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».	1	
<b>Подвижные игры с элементами футбола — 6 ч.</b>			
23-24	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
25-26	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	2	
26-27	Игра «Забей гол в ворота»	2	
<b>II – четверть (21 ч.)</b>			
<b>Гимнастика 21 час</b>			
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;
29	Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1	

30	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1	принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола
31	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1	
32	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	1	
33	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1	
34	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1	
35	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1	
36	Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	1	
37	Оценивание мота с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1	
38	Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90°. Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	1	
39	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1	

40	Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола
41	Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление виса прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1	
42	Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук. Совершенствование висов. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1	
43	Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1	
44	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	
45	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	
46	Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	
47	Оценивание бега бмин. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами.	1	
<b>III – четверть (30 ч.)</b>			

<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>			
<b>49</b>	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.
<b>50</b>	Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	1	
<b>51</b>	Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1	
<b>52</b>	Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1	
<b>53</b>	Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.	1	
<b>54</b>	Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км.	1	
<b>55</b>	Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1	
<b>56</b>	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. прохождение до 2км.	1	
<b>57</b>	Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». Прохождение до 2км.	1	
<b>58</b>	Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуюлочкой.	1	

	Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км.		
59	Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	
60	Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	
61	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	
62	Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	
63	Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2км.	1	
64	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1	
65	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1	
66	Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1	
67	Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты.	1	
68	Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1	
69	Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты.	1	Ознакомление с простейшими правилами обрая с лыжным инвентарем, основные



70	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м.	1	строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.
71	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.	1	
72	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола - 6 часов</b>			
73-74	Повторение движения с мячом. Игра «Мяч в ворота».	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
75-76	Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».	2	
77-78	Оценивание ведения, передач волейбольного мяча Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	2	
<b>IV – четверть (24 ч.)</b>			
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3x10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на
80	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3x10м. Эстафеты. Бег 1мин.	1	

81	Оценивание результата в челночном беге 3x10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1	ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
82	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1	
83- 84	Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	2	
85- 86	Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	2	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 ч.</b>			
87	Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.
88	Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	
89	Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	
90	Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин.	1	
91	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	
92	Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин.	1	

<b>Легкая атлетика 7 часов</b>			
<b>93</b>	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров
<b>94</b>	Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3x10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1	
<b>95</b>	Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3x10м. игра «Удочка». Бег 3мин.	1	
<b>96</b>	Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1	
<b>97</b>	Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1	
<b>98</b>	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1	
<b>99</b>	Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега. ОРУ в движении по кругу. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1	
<b>Плавание – 3 ч.</b>			
<b>100-102</b>	Водные виды спорта. Олимпийские игры.	1	Познакомить с подвижными играми на воде.

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16