

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 81 имени Героя Советского Союза Жалнина В. Н.» городского округа Самара**

Утверждено приказом директора
МБОУ Школа № 81 г.о. Самара
№ 219 от 31.08.2018г.

Проверено заместителем директора по УВР
Батищевым А.В.
Служебная записка № 1 от 30.08.2018г.

Рассмотрено на заседании
МО учителей начальной школы
протокол № 6 от «10» июня 2018г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 1-4 классов**

Составитель:

Шоков В.И.

учитель физ. культуры

г. Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 3 июля 2016 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2016 года);
2. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 2015);
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Т.В. Петрова. Издательство «Вентана-Граф» 2016, в объеме 405 часов (3 часа в неделю).
4. ООП МБОУ Школа №81. г.о. Самара;
5. Положения о рабочих программах МБОУ Школа №81. г.о. Самара;

Целью школьного физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этим, рабочая программа образования в начальной школе своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. В рамках Реализация этих целей настоящая программа соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Принимая во внимания вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Число часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
За учебный год	99	102	102	102	
В неделю	3	3	3	3	
Итого общее число учебных часов за период обучения с 1 по 4 класс составляет 405 часа.					

В связи с отсутствием лыжной базы и ряда гимнастического инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка» и «Гимнастика с элементами акробатики», традиционно изучаемые во 2 и 3 четвертях, сокращены и заменены на материал «Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола» и «Легкая атлетика».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - формирование уважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему занятия. - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). 	<ul style="list-style-type: none"> - понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; формировать умения вести наблюдение за

<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<p>самостоятельно выработанные критерии оценки.</p>			<p>особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма. 	<p>динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
--	---	--	--	---	--

2 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим и одноклассникам. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом); - В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контаргументы; - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; - Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. 	<p>понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; - формировать умения

				<p>корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">- овладеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.	<p>вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
--	--	--	--	--	--

3 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим и одноклассникам. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом); - В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контаргументы; - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; - Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. 	<p>понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; - формировать умения

				<p>корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">- овладеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.	<p>вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
--	--	--	--	--	--

4 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим и одноклассникам. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. - В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. - Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. - Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и 	<ul style="list-style-type: none"> понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; формировать умения вести наблюдение за

			<p>договариваться с людьми иных позиций. -</p>	<p>упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>- овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.</p>	<p>динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
--	--	--	--	---	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

История физической культуры. История развития физической культуры и первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности, виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. 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 двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

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. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

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

Физическая культура. 1 класс – 99 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (21 часов)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).

Раздел 2. Кроссовая подготовка. (20 часов)

- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 3. Гимнастика (18 часов)

- 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 (большим и малым 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 и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- 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.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- 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);
- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 4. Подвижные игры(16 часов)

- 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 ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Раздел 5. Подвижные игры на основе спортивных (24 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);

- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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);

Физическая культура. 2 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика(21часов)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).

Раздел 2. Кроссовая подготовка. (23 часов)

- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 3. Гимнастика (18 часов)

- 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 (большим и малым 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 и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- 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.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- 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 вперед 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед);
- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 4. Подвижные игры(16 часов)

- 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 ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Раздел 5. Подвижные игры на основе спортивных (24 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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);

Физическая культура. 3 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика(44 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);

- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- 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 (большим и малым 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 и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- 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.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- 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);
- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 3. Подвижные игры на основе спортивных(40 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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);
- 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 ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая культура. 4 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (44 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- 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 (большим и малым 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 и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- 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.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- 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 вперед 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед);

- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 3. Спортивные игры(40 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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);
- 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 ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1
2.	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)	1
3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции Игры.	1
4.	Бег 500м ОРУ без предметов.	1
5.	Обучение технике прыжка в длину с места Подвижные игры	1
6.	Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	1
7.	Совершенствование техники прыжка с места .	1
8.	Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	1
9.	Бег 1000 метров	1
10.	Обучение технике метания мяча на дальность.	1
11.	Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	1
12.	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	1
13.	Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	1
14.	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	1
15.	Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	1
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.	1
17.	Перекувырки в группировке последующей опорой руками за головой.	1
18.	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед и упор присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1
19.	Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	1
20.	Ритмическая гимнастика.	1
21.	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	1
22.	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.	1
23.	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	1
24.	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	1
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	1
26.	Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	1
27.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	1
28.	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	1
29.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1
30.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	1

31.	ОРУ соскакалкой.	1
32.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
33.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	1
35.	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1
36.	Обучение технике поворотов переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1
37.	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1
38.	Обучение технике передвижения ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1
39.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
40.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1
41.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
42.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
43.	Передвижение ступающим шагом шеренге.	1
44.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1
45.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1
46.	Передвижение ступающим шагом широкими размахиваниями руками.	1
47.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
48.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
49.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1
50.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
51.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
52.	Повторение изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе».	1
53.	Веселые старты.	1
54.	Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство».	1
55.	Подвижные игры в зимний период. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1
56.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
57.	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1
58.	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1
59.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
60.	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	1
61.	Лазания и перелезание.	1
62.	Отработка техники упражнений с мячом.	1
63.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1
64.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1
65.	Упражнение с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».	1
66.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1

67.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1
68.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1
69.	Наклон вперед из положения сидя, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине.	1
70.	Наклон вперед из положения сидя, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине.	1
71.	Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?»	1
72.	Игра «Переправа».	1
73.	Комплекс упражнений «На лугу».	1
74.	Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	1
75.	Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	1
76.	Комплекс упражнений «Поход по родному краю».	1
77.	Метание. Игра «Посадка картошки»	1
78.	Игры: «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1
79.	Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1
80.	Игра «Лягушата и цапля».	1
81.	Преодоление полосы препятствий.	1
82.	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	1
83.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1
84.	Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1
85.	Игры «Брыкающаяся лошадка», «Конники-спортсмены».	1
86.	Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».	1
87.	Подвижные игры. Бег на 1000 м.	1
88.	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	1
89.	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	1
90.	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес»	1
91.	Игра: «Ктолучше слышит?».	1
92.	Игра «Конники-спортсмены».	1
93.	Подвижные игры. Бег на 60 м.	1
94.	Подвижные игры. Бег на 100 м.	1
95.	Преодоление полосы препятствий.	1
96.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
97.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
98.	ТБ в летний период.	1
99.	Игры: «Команда быstroногих», «Перетягивание через черту».	1

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1
2.	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)	1
3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции Игры.	1
4.	Бег 500м ОРУ без предметов.	1
5.	Обучение технике прыжка в длину с места Подвижные игры	1
6.	Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	1
7.	Совершенствование техники прыжка с места .	1
8.	Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	1
9.	Бег 1000 метров	1
10.	Обучение технике метания мяча на дальность.	1
11.	Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	1
12.	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	1
13.	Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	1
14.	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	1
15.	Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	1
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.	1
17.	Перекувырки в группировке последующей опорой руками за головой.	1
18.	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед и упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1
19.	Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	1
20.	Ритмическая гимнастика.	1
21.	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	1
22.	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.	1
23.	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	1
24.	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	1
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	1
26.	Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	1
27.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	1
28.	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	1
29.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1
30.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	1

31.	ОРУ соскакалкой.	1
32.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
33.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	1
35.	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1
36.	Обучение технике поворотов переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1
37.	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1
38.	Обучение технике передвижения ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1
39.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
40.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1
41.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м умеренном темпе.	1
42.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
43.	Передвижение ступающим шагом шеренге.	1
44.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1
45.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1
46.	Передвижение ступающим шагом широкими размахиваниями руками.	1
47.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
48.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
49.	Эстафеты. Игра «Лисы и куры»	1
50.	Эстафеты	1
51.	Русские народные игры «Горелки»	1
52.	Русские народные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	1
53.	Подвижные игры на материале футбола	1
54.	Подвижные игры на материале футбола	1
55.	Ловля и передачи мяча	1
56.	Ловля и передачи мяча	1
57.	Ведение на месте	1
58.	Броски мяча	1
59.	Броски в цель	1
60.	Ведение на месте	1
61.	Броски мяча	1
62.	Броски в цель	1
63.	Ведение правой и левой рукой	1
64.	Ведение правой и левой рукой	1
65.	Броски в цель	1
66.	Броски в цель	1

67.	Ловля и передачи мяча	1
68.	Ловля и передачи мяча	1
69.	Ловля и передача мяча	1
70.	Игра «Мяч в корзину»	1
71.	Игра «Передал - садись»	1
72.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
73.	Эстафеты	1
74.	Ловля и передачи	1
75.	Ведение мяча	1
76.	Броски мяча	1
77.	Игры с элементами баскетбола	1
78.	Эстафеты с элементами баскетбола	1
79.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин	1
80.	Чередование ходьбы и бега	1
81.	Чередование ходьбы и бега	1
82.	Чередование ходьбы и бега	1
83.	Равномерный бег 4 мин	1
84.	Равномерный бег 4 мин	1
85.	Равномерный бег 4 мин	1
86.	Преодоление препятствий	1
87.	Бег на выносливость	1
88.	Бег на выносливость	1
89.	6-минутный бег	1
90.	Бег 1000 м без учета времени	1
91.	Беговые эстафеты	1
92.	Ходьба и бег	1
93.	Бег с ускорением	1
94.	Прыжки. Разновидности прыжков	1
95.	Прыжки в длину с разбега	1
96.	Прыжки в длину с разбега	1
97.	Метание мяча в цель	1
98.	Метание мяча на дальность	1
99.	Бег на выносливость	1
100.	Бег 1000 м без учета времени	1
101.	Прыжки. Многоскоки	1
102.	Прыжки в длину с места	1

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1
2.	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)	1
3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции Игры.	1
4.	Бег 500м ОРУ без предметов.	1
5.	Обучение технике прыжка в длину с места Подвижные игры	1
6.	Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	1
7.	Совершенствование техники прыжка с места .	1
8.	Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	1
9.	Бег 1000 метров	1
10.	Обучение технике метания мяча на дальность.	1
11.	Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	1
12.	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	1
13.	Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	1
14.	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	1
15.	Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	1
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.	1
17.	Перекувырки в группировке последующей опорой руками за головой.	1
18.	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед и упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1
19.	Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	1
20.	Ритмическая гимнастика.	1
21.	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	1
22.	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.	1
23.	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	1
24.	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	1
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	1
26.	Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	1
27.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	1
28.	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	1
29.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1
30.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	1

31.	ОРУ соскакалкой.	1
32.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
33.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	1
35.	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1
36.	Обучение технике поворотов переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1
37.	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1
38.	Обучение технике передвижения ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1
39.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
40.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1
41.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м умеренным темпом.	1
42.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
43.	Передвижение ступающим шагом шеренге.	1
44.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1
45.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1
46.	Передвижение ступающим шагом широкими размахиваниями руками.	1
47.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
48.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
49.	ТБ на уроках спортивных игр (повторный инструктаж). Элементы пионербола.	1
50.	Элементы пионербола.	1
51.	Элементы пионербола. Игра по упрощенным правилам.	1
52.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1
53.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи.	1
54.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
55.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1
56.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
57.	Игра в пионербол	1
58.	Элементы пионербола. Техника нападающего удара.	1
59.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча.	1
60.	Игра в пионербол по правилам	1
61.	Совершенствование элементов пионербола	1
62.	Элементы пионербола	1
63.	Подвижные игры. «Пионербол».	1
64.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
65.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
66.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1

67.	Ведение баскетбольного мяча на месте	1
68.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
69.	Ведение баскетбольного мяча на месте	1
70.	Ловля и передача баскетбольного мяча	1
71.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1
72.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1
73.	Игра в мини-футбол	1
74.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
75.	Баскетбол. Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения	1
76.	Игра в мини-футбол	1
77.	Техника броска мяча в кольцо различными способами.	1
78.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
79.	ТБ на уроках легкой атлетике (повторный инструктаж).	1
80.	Прыжок в длину с места	1
81.	Элементы футбола. Удар по неподвижному мячу.	1
82.	Бег на средние дистанции	1
83.	Бег на выносливость без учета времени	1
84.	Ведение мяча. Игра в мини-футбол.	1
85.	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1
86.	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1
87.	Передача мяча. Игра в мини-футбол.	1
88.	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10 метров	1
89.	Техника бега на длинные дистанции	1
90.	Игра в мини-футбол.	1
91.	Прыжок в длину с места	1
92.	Многоскоки. Прыжки со скакалкой	1
93.	Игра в мини-футбол.	1
94.	Развитие скоростно – силовых способностей. Подтягивания на перекладине.	1
95.	Развитие скоростно – силовых способностей. Поднимание туловища и ног из различных положений.	1
96.	Игра в мини-футбол.	1
97.	Метание малого мяча на дальность	1
98.	Бег на средние дистанции	1
99.	Игра в мини-футбол.	1
100.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1
101.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1
102.	Игра в мини-футбол, пионербол.	1

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1
2.	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)	1
3.	Подготовка к бегу на длинные дистанции Игры.	1
4.	Бег 500м ОРУ без предметов.	1
5.	Обучение технике прыжка в длину с места Подвижные игры	1
6.	Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	1
7.	Совершенствование техники прыжка с места .	1
8.	Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	1
9.	Бег 1000 метров	1
10.	Обучение технике метания мяча на дальность.	1
11.	Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	1
12.	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	1
13.	Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	1
14.	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	1
15.	Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	1
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.	1
17.	Перекувырки в группировке последующей опорой руками за головой.	1
18.	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед и упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	1
19.	Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	1
20.	Ритмическая гимнастика.	1
21.	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	1
22.	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.	1
23.	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	1
24.	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	1
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	1
26.	Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	1
27.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	1
28.	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	1
29.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1
30.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	1

31.	ОРУ соскакалкой.	1
32.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
33.	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	1
35.	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1
36.	Обучение технике поворотов переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1
37.	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1
38.	Обучение технике передвижения ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1
39.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
40.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1
41.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м умеренном темпе.	1
42.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
43.	Передвижение ступающим шагом шеренге.	1
44.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1
45.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1
46.	Передвижение ступающим шагом широкими размахиваниями руками.	1
47.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
48.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
49.	ТБ на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1
50.	Элементы пионербола.	1
51.	Элементы пионербола. Игра по упрощенным правилам.	1
52.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1
53.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи.	1
54.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
55.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1
56.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
57.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
58.	Элементы пионербола. Техника нападающего удара.	1
59.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча.	1
60.	Подвижные игры. «Борьба за мяч».	1
61.	Совершенствование элементов пионербола	1
62.	Элементы пионербола	1
63.	Подвижные игры. «Пионербол».	1
64.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
65.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
66.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1

67.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1
68.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
69.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
70.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1
71.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1
72.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1
73.	Игра в мини-футбол	1
74.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
75.	Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения	1
76.	Игра в мини-футбол	1
77.	Техника броска мяча в кольцо различными способами. Игра в мини-баскетбол	1
78.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1
79.	Элементы футбола. Удар по неподвижному мячу.	1
80.	Ведение мяча. Игра в мини-футбол.	1
81.	Передача мяча. Игра в мини-футбол.	1
82.	ТБ на уроках легкой атлетике (повторный инструктаж).	1
83.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1
84.	Игра в мини-футбол.	1
85.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1
86.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1
87.	Игра в мини-футбол.	1
88.	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1
89.	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1
90.	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10 метров	1
91.	Техника бега на длинные дистанции	1
92.	Штрафные и свободные удары. Игра в мини-футбол.	1
93.	Прыжок в длину с места	1
94.	Многоскоки. Прыжки со скакалкой	1
95.	Игра в мини-футбол.	1
96.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1
97.	Поднимание туловища и ног из различных положений.	1
98.	Метание малого мяча на дальность	1
99.	Игра в мини-футбол.	1
100.	Бег на длинные дистанции	1
101.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1
102.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1

