

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа**

*Приложение № 1.12.
к основной образовательной программе
начального общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования:	Начальное общее образование
Стандарт:	ФГОС
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	4 года (2020-2024 уч.гг.)
Класс:	1-4 классы
Составители:	Злобина Алена Яковлевна Егорова Тамара Леонидовна Лошко Елена Геннадьевна Хакимжанова Светлана Александровна

с. Троицкое

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе

Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования; а также Основной образовательной программы начального общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения Троицкой средней общеобразовательной школы, разработанной на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, пр. №1/15 от 08.04.2015г.

Данная программа обеспечивается линией учебников по УМК «Школа России» под редакцией В.И.Ляха.

Рабочая программа рассчитана на 270 часов (по 2 часа в неделю, в 1 классе: 66 часов – 33 учебных недели, во 2-4 классах: по 68 часов – 34 учебных недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». (ГТО)

В результате обучения обучающиеся 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, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической

подготовленности.

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток 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, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Выпускник научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики,
- комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки,
- владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая 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.

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; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом (теория).

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 легкой 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; прием 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 с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (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-трех 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 (теория, просмотр видеороликов, отработка теоретических навыков в зале.).

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (12).	
1	Значение физической культуры в жизни человека. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила техники безопасности на уроках	1
2	История возникновения физической культуры в Древнем мире. История развития физической культуры и первых соревнований. Строевые упражнения. Равномерный бег	1
3	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Бег с ускорением.	1
4	Строевые упражнения. Равномерный бег. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
5	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Бег с ускорением 30м.	1
6	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 30м. ГТО.	1
7	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
8	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы) ГТО.	1
9	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
10	Метание малого мяча (контрольные нормативы).	1
11	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 3мин	1
12	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО. Подвижные игры (6).	1
13	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
14	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега и прыжками	1
15	ОРУ. Эстафеты с элементами прыжков и метанием.	1
16	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры разных народов.	1
17	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	1
18	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану».	1
	Гимнастика (14).	
19	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
20	Общеразвивающие упражнения (координация).	1
21	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
22	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация).	1
23	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев.	1
24	Акробатика. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках.	1
25	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1
26	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед.	1
27	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа.	1
28	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке.	1
29	Тест на гибкость. Лазание по наклонной скамейке. ГТО.	1
30	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием.	1
31	Прыжки со скакалкой. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,	1

	переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
32	Значение закаливания для укрепления здоровья. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
	Лыжная подготовка (12).	
33	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Инструктаж Т.Б. Подбор лыжного инвентаря.	1
34	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения.	1
35	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок).	1
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1
37	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
38	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг.	1
39	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов.	1
40	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.	1
41	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы.	1
42	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.(выносливость).	1
43	Контрольное прохождение дистанции 1000м. ГТО.	1
44	Подвижные эстафеты на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (10).	
45	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые). Инструктаж ТБ.	1
46	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1
47	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра.	1
48	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
49	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель.	1
50	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафета.	1
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками.	1
52	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления.	1
53	Обучение подвижной игры на базе баскетбола.	1
54	Подвижная игра на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
	Легкая атлетика (10).	
55	ТБ. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета.	1
56	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5').	1
57	Подтягивание на перекладине. ГТО	1
58	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО.	1
59	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча	1
60	Обучению эстафетному бегу. Метание малого мяча	1
61	Равномерный бег 1000м. На выносливость	1
62	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	1
63	Метание малого мяча .	1
64	Метание малого мяча (контрольные нормативы). ГТО. Эстафета.	1
65	Подвижные и спортивные игры. Плавание (теория)	1
66	Подвижные и спортивные игры.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на уроках. История возникновения первых спортивных соревнований. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2	Бег с ускорением. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	
3	Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Равномерный бег.	
4	Оценка уровня физической подготовленности. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	
5	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	
6	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Г.Т.О	
7	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. ГТО. Прыжки в длину с места. Эстафеты: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	
8	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО.	
9	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафета.	
11	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Равномерный бег на выносливость (4').	
12	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
	Подвижные игры(6).	
13	Техника безопасности.Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	
14	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега, метания и прыжков.	
15	ОРУ. Подвижные игры на внимание с элементами бега.	
16	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры разных народов.	
17	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	
18	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану». Комплекс упражнений на развитие мышц туловища. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
	Гимнастика (14).	
19	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (координация).	
20	Строевые упражнения.	
21	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры . Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
22	Акробатика. Общеразвивающие упражнения (координация).	
23	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев	
24	Акробатика. Кувырок в сторону.	

25	Акробатика. Стойка на лопатках.	
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	
27	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа	
28	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке.	
29	Тест на гибкость. Г.Т.О. Лазание по наклонной скамейке.	
30	Акробатическая связка элементов (контрольный урок).	
31	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания	
32	Комплекс физминуток. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений.	
	Лыжная подготовка (14).	
33	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	
34	Виды спорта на зимней Олимпиаде. Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения	
35	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок).	
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	
37	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	
38	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг.	
39	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов.	
40	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без.	
41	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.	
42	Повторение 2-х шажного хода. Эстафеты на лыжах.	
43	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	
44	Подъем «лесенкой». Спуск с горы.	
45	Контрольное прохождение дистанции 1000м. ГТО.	
46	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
	Подвижные игры на основе баскетбола (10).	
47	Техника безопасности. Значение подвижных игр для здоровья человека.	
48	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры на материале баскетбола: эстафеты с мячом. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	
50	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра.	
51	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением направления.	
52	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель. Подвижная игра.	
53	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра.	
54	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
55	ОРУ. Обучение игре в мини-баскетбол.	
56	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	
	Легкая атлетика (10).	
57	ТБ. Виды спорта на летней Олимпиаде. Общеразвивающие упражнения.	
58	Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	
59	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). Г.Т.О. Бег 60 м. ГТО	
60	Подтягивание на перекладине. Г.Т.О. Обучению эстафетному бегу	
61	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяч	

62	Челночный бег 3*10м. Подвижная игра мини-футбол.	
63	Равномерный бег 1000м. На выносливость.	
64	Бег 1000 м (контрольные нормативы).ГТО.	
65	Метание малого мяча. Эстафета.	
66	Метание малого мяча (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
67	Подвижные и спортивные игры. Плавание (теория).	
68	Подвижные и спортивные игры. Плавание (теория)	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (12).	
1	Правила техники безопасности на уроках. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	
2	Бег с ускорением. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	
3	Строевые упражнения. Равномерный бег. 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.	
4	Общеразвивающие упражнения (скорость).Ускорение. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	
5	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	
6	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м. ГТО	
7	Прыжки в длину с места. Эстафеты. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	
8	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	
9	Метание малого мяча. Эстафета. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
10	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание набивного мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	
11	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	
12	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
	Подвижные игры(6).	
13	Техника безопасности.Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). Организация и проведение	

	подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
14	ОРУ. Подвижные игры на внимание с элементами бега и прыжками.	
15	ОРУ. Эстафеты с элементами прыжков и метанием.	
16	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры разных народов.	
17	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	
18	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану». Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
	Гимнастика (14).	
19	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по ТБ.	
20	Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
21	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию	
22	Акробатика.Общеразвивающиеупражнения (координация). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	
23	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках.	
24	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
25	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	
26	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	
27	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
28	Тест на гибкость. ГТО. Лазание по наклонной скамейке.	
29	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием. Опорный прыжок: с разбега гимнастического козла. Комплекс дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
30	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием	
31	Висы на гимнастической стенке.	
32	Прыжки со скакалкой. Висы на гимнастической стенке. Передвижение п на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	
	Лыжная подготовка (14).	
33	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	
34	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения. Значение прогулок на свежем воздухе для здоровья человека. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	
35	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	
36	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг.	

37	Скользкий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов.	
38	Зачет по передвижению скользким шагом с палками и без.	
39	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.	
40	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	
41	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.(выносливость).	
42	Подъем «лесенкой». Спуск с горы. Торможение.	
43	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах.	
44	Повторение попеременного 2-хшажного хода с палками.	
45	Контрольное прохождение дистанции 1000м. ГТО	
46	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
	Подвижные игры на основе баскетбола (10).	
47	Техника безопасности. Значение подвижных игр для здоровья человека.	
48	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Спортивные игры с мячом. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
50	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета	
51	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель. Спортивная игра: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
52	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках в круге. Подвижная игра.	
53	ОРУ. Ведение мяча в движении.	
54	ОРУ. Обучение игре в мини-баскетбол.	
55	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	
56	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	
	Легкая атлетика (10).	
57	Общеразвивающие упражнения. Т.Б. Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки.	
58	Бег с ускорением 30м. эстафетный бег	
59	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
60	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета.	
61	Подтягивание на перекладине. Г.Т.О. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
62	Бег 60м. Г.Т.О. Подвижная игра мини-футбол.	
63	Спортивная игра: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча	
64	Подвижные игры на материале футбола. Обучению эстафетному бегу. Равномерный бег 1000м.	
65	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О. Метание малого мяча.	
66	Метание малого мяча (контрольные нормативы). ГТО.	
67	Подвижные и спортивные игры.	
68	Подвижные и спортивные игры.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств..	
2	Строевые упражнения. Равномерный бег. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
3	Оценка уровня физической подготовленности. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	
4	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Бег с ускорением.	
5	Беговые упражнения. Бег с ускорением 20 м. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Бег с ускорением 30 м.	
6	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60 м. Г.Т.О	
7	Прыжки в длину с места. Эстафеты: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	
8	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). Г.Т.О. Прыжковые упражнения.	
9	Метание малого мяча. Эстафета. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег	
10	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	
11	Равномерный бег на выносливость (4').	
12	Бег 1000 м (контрольные нормативы). Г.Т.О.	
	Подвижные игры (6).	
13	Техника безопасности. ОРУ. Подвижные игры с элементами бега и прыжками.	
14	ОРУ. Подвижные игры на внимание с элементами бега. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
15	ОРУ. Эстафеты с элементами прыжков и метанием.	
16	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры разных народов.	
17	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	
18	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану». Формирование осанки (комплекс упражнений). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
	Гимнастика (14)	
19	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	
20	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры .	
21	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке.	
22	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; сойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	
23	Акробатика. Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад.	
24	Акробатика. Стойка на лопатках	

25	Акробатическая связка элементов (контрольный урок).	
26	Выполнение комбинации из разученных элементов. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	
27	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	
28	Тест на гибкость.Г.Т.О. Лазание по наклонной скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
29	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием. Опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.	
30	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием. Опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.	
31	Прыжки со скакалкой. Висы на гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	
32	Оказание первой помощи. Комплекс упражнений.	
	Лыжная подготовка(16).	
33	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение прогулок на свежем воздухе для здоровья человека. Подбор лыжного инвентаря.	
34	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).	
35	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	
36	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг.	
37	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов	
38	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без.	
39	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.	
40	Повторение 2-х шажного хода. Эстафеты на лыжах.	
41	Зачет по передвижению 2-х шажный попеременный ход.	
42	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	
43	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.(выносливость).	
44	Подъем «лесенкой».Спуск с горы (развитие координации) Торможение.	
45	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах.	
46	Повторение попеременного 2-хшажного хода с палками.	
47	Контрольное прохождение дистанции 1000м. ГТО	
48	Подвижные эстафеты на лыжах: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
	Подвижные игры на основе баскетбола (8).	
49	Техника безопасности. Значение подвижных игр для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые).	
50	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
52	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра.	
53	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель. Спортивная игра: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	

54	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках в круге. Подвижная игра.	
55	ОРУ. Обучение игре в мини-баскетбол.	
56	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	
	Легкая атлетика (10).	
57	Общеразвивающие упражнения. Т.Б. Комплексы дыхательных упражнений.	
58	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета. Подтягивание на перекладине. Г.Т.О.	
59	Бег с ускорением 30м. эстафетный бег	
60	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). Г.Т.О. Круговая эстафета.	
61	Челночный бег 3*10м. Обучению эстафетному бегу.	
62	Бег 60м. Г.Т.О. Подвижная игра мини-футбол.	
63	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	
64	Метание малого мяча. Бег 1000 м.	
65	Метание малого мяча (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
66	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
67	Подвижные и спортивные игры. Плавание (теория)	
68	Подвижные и спортивные игры. Плавание теория)	