

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Д.А. Чернышева
« 01 » 09 2016 год

Утверждаю:
Директор МКОУ «ООШ № 29»
Л.В. Рябухина
« 01 » 09 2016 год
Приказ от 01.09.16 № 1/16



Рабочая программа по предмету
«Физическая культура» на уровень
начального общего образования
ФГОС НОО
1 – 4 класс

Составитель:
учитель физической культуры Адеев С.А.

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.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС
(99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебных недели)

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	1
1/1	Что такое физическая культура? Спортивная обувь и одежда	1
	Лёгкая атлетика	1
2/1	Профилактика травматизма. Освоение навыков ходьбы и бега.	1
	Способы физкультурной деятельности	1
3/1	Режим дня и его планирование. Самостоятельное занятия.	1
	Лёгкая атлетика	24
4/1	Построение в колонну и шеренгу. Беговое упражнение.	1
5/2	Бег 30 м. строевые упражнения.	1
6/3	Твоё здоровье.	1
7/4	Прыжковые упражнения. Челночный бег.	1
8/5	Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение».	1
9/6	Тренировка ума и характера. Беговые прыжковые упражнения.	1
10/7	Органы чувств. Прыжковые упражнения.	1
11/8	Беговые упражнения.	1
12/9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения.	1
13/10	Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
14/11	Самоконтроль. Тестирование физических способностей.	1
15/12	Прыжковые упражнения, метание мяча.	1
16/13	Строевые упражнения. Беговые упражнения.	1
17/14	Спрыгивание и запрыгивание.	1
18/15	Самоконтроль. Броски большого мяча.	1
19/16	Прыжки через скакалку.	1
20/17	Прыжок в длину с места.	1

21/18	Беговые, прыжковые упражнения, метание мяча.	1
22/19	Метание мяча.	1
23/20	Челночный бег	1
24/21	Передача мяча.	1
25/22	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
26/23	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
27/24	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
	Подвижные и спортивные игры	21
28/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры с элементами спортивных игр – баскетбол. Игра «Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай»	1
29/2	Специальные передвижения без мяча. Игра « У кого больше мячей».	1
30/3	Ведение мяча в шаге. Бросок двумя руками снизу стоя на месте. Игра «Точный расчет».	1
31/4	Ловля и броски мяча в парах. Прыжки со скакалкой.	1
32/5	Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом. Индивидуальная работа с мячом.	1
33/6	Подвижные игры разных народов. Россия. Подвижная игра « Горелки».	1
34/7	Подвижные игры разных народов. Китай. Подвижная игра «Поймай дракона за хвост».	1
35/8	Подвижные игры разных народов. Канада. Подвижная игра « Бег с платком»	1
36/9	Подвижные игры разных народов. Литва. Подвижная игра «Ручей».	1
37/10	Подвижные игры разных народов. Австралия. Подвижная игра «Кенгуру».	1
38/11	Подвижные игры разных народов. Подвижная игра « Пятнашки».	1
39/12	Подвижные игры с элементами футбола. Удары по мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
40/13	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Подвижные игры с элементами футбола.	1
41/14	Удары по мячу. Игры « Точная передача», « Мяч в ворота»	1
42/15	Ведение и передача мяча в тройках и парах (с расстояния 2-3 м.). Удары по мячу. Игры с мячом.	1
43/16	Подвижные игры с элементами спортивных игр – волейбол. Подбрасывание мяча. Игры « Точная передача», « Охотники и утки».	1
44/17	Подача мяча. Игры « Точная передача», « Охотники и утки».	1
45/18	Приём мяча. Игры « Точная передача», « Охотники и утки», «Перестрелка».	1
46/19	Передача мяча. Игра « Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай»	1

47/20	Игра « Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай»Игра « Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай»	1
48/21	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
	Знания о физической культуре	2
49/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижные игры.	1
50/2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Правила подбора инвентаря	1
	Лыжные гонки	10
51/1	Передвижение в колонне с лыжами. Общеразвивающие упражнения.	1
52/2	Строевые упражнения с лыжами. Общеразвивающие упражнения.	1
53/3	Ступающий шаг на лыжах. Общеразвивающие упражнения.	1
54/4	Повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения.	1
55/5	Общеразвивающие упражнения. Скользящий шаг.	1
56/6	Общеразвивающие упражнения. Скользящий шаг на лыжах.	1
57/7	Общеразвивающие упражнения. Скользящий шаг на лыжах без палок.	1
58/8	Повороты переступанием. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1
59/9	Подъём и спуск под уклон на лыжах. Подвижные игры.	1
60/10	Торможение палками и падением. Подвижные игры.	1
	Подвижные спортивные игры	1
61/1	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1
	Лыжные гонки	2
62/1	Прохождение дистанции - 1500м. Комплексы дыхательных упражнени1.	1
63/2	Торможение на лыжах. Подвижные игры.	1
	Подвижные и спортивные игры	3
64/1	Подвижные игра на материале лыжной подготовки. Игры и эстафеты с поворотами. Организующие команды.	1
65/2	Подвижные игра на материале лыжной подготовки. Игра «Кто дольше прокатится».	1
66/3	Подвижные игра на материале лыжной подготовки. Встречная эстафета до50м. Игра «Салки на марше».	1
	Гимнастика с основами акробатики	1
67/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приёмы. Подвижные игры.	1
	Знания о физической культуре	1

68/1	Физические упражнения, их влияние на организм человека. Строевые действия в шеренге.	1
	Гимнастика с основами акробатики	14
69/1	Строевые действия в колонне. Измерение показателей физических качеств: тестирование гибкости.	1
70/2	Выполнение строевых команд. Измерение показателей физических качеств: тестирование силы.	1
71/3	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении.	1
72/4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание по наклонной скамейке.	1
73/5	Акробатические упражнения. Упоры: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях. Полоса препятствий.	1
74/6	Акробатические упражнения. Седы.	1
75/7	Акробатические упражнения. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке.	1
76/8	Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад из седа с группированием и обратно. Ползание на боку, спине, по - пластунски.	1
77/9	Акробатические упражнения. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», «День и ночь».	1
78/10	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Игра « Не урони мешочек». « Осанка. Основные признаки правильной осанки»	1
79/11	Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы и упоры. Техника выполнения перекатов в группировке вперед и назад. Тестирование силы.	1
80/12	Гимнастические упражнения прикладного характера. Полоса препятствий.	1
81/13	Акробатические упражнения. Фрагменты акробатической комбинации. Равновесие. Игра «Бой петухов»	1
82/14	Акробатические упражнения. Техника выполнения акробатической комбинации. Упражнения в равновесии.	1
	Подвижные и спортивные игры	2
83/1	Развитие силовых способностей - подтягивание, отжимание. Игра «Класс смирно!», «Лиса и куры».	1
84/2	Организация и проведение подвижных игр. Игра «Салки - догонялки».	1
	Знания о физической культуре	1
85/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приёмы. Подвижные игры.	1
	Легкая атлетика	12
86/1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Многоскоки. Игра « Невод», «Раки».	1
87/2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
88/3	Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1
89/4	Самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью. Бег 30 м., прыжки в длину с мест - урок-	1

	соревнование.	
90/5	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Попади в цель».	1
91/6	Развитие выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности	1
92/7	Метание малого мяча. Эстафеты с прыжками и мячами.	1
93/8	Развитие выносливости. Метание малого мяча.	1
94/9	Развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Гонки мячей».	1
95/10	Развитие выносливости. Бег 1000м без учета времени. Силовые упражнения.	1
96/11	Развитие выносливости. Полоса препятствий.	1
97/12	Развитие выносливости. Игры «Отгадай, чей голосок», «Аленький цветок».	1
	Подвижные и спортивные игры	1
98/1	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1
	Знания о физической культуре	1
99/1	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1
ВСЕГО 99 ЧАСОВ.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС
(102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недели)

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	2

1/1	Физическая культура человека.	1
2/2	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1
	Легкая атлетика	11
	Беговая подготовка	7
3/1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1
4/2	Челночный бег.	1
5/3	Бег 30 м.	1
6/4	Бег с ускорением (60 м)	1
7/5	Равномерный бег 7 минут.	1
8/6	Равномерный бег 8 минут.	1
9/7	Бег 1 км без учёта времени.	1
	Прыжковая подготовка	4
10/1	Прыжки в длину с места	1
11/2	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1
12/3	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов.	1
13/4	Прыжок с высоты до 40 см	1
	Броски большого, метание малого мяча	3
14/1	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
15/2	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
16/3	Метание набивного мяча.	1
	Подвижные игры	11
17/1	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1
18/2	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
19/3	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
20/4	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
21/5	Игры «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	1
22/6	Игры «Вызов номера». Эстафеты.	1
23/7	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1
24/8	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1
25/9	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1
26/10	Подвижные игры.	1

27/11	Организация и проведение подвижных игр.	1
	Знания о физической культуре	1
28/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Подвижные и спортивные игры	20
29/1	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки».	1
30/2	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
31/3	Ведение мяча на месте и с продвижением вперёд. Игра «Часы»	1
32/4	Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
33/5	Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра.	1
34/6	Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись»	1
35/7	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Попади в обруч»	1
36/8	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
37/9	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
38/10	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры с мячом.	1
39/11	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Стойки и передвижения. Игра.	1
40/12	Подбрасывание мяча. Подвижные игры с мячом.	1
41/13	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1
42/14	Приём и передача мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе».	1
43/15	Прием мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом.	1
44/16	Прием мяча снизу, подвижная игра «Мяч в воздухе».	1
45/17	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пионербол».	1
46/18	Прием мяча и передачи мяча снизу. Подвижная игра «Пионербол».	1
47/19	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол.	1
48/20	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол.	1
	Способы физкультурной деятельности	1
49/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Лыжные гонки	16

50/1	Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Ступающий шаг.	1
51/2	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
52/3	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками;	1
53/4	Передвижение на лыжах: техника передвижения и скольжения. Игра.	1
54/5	Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения.	1
55/6	Повороты и развороты на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1
56/7	Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с изменением поз тела, передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
57/8	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
58/9	Развитие координации: спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
59/10	Передвижение на лыжах с ускорениями; спуск с горы с подбором предметов во время спуска в низкой стойке.	1
60/11	Техника торможения «плугом». Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спуски и подъёмы.	1
61/12	Развитие координации, спуски с торможением «плугом».	1
62/13	Прохождение тренировочной дистанции до 1 км.	1
63/14	Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км. Связь физической культуры с военной деятельностью.	1
64/15	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.	1
65/16	Эстафеты в передвижениях на лыжах.	1
	Общеразвивающие упражнения	1
66/1	Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель. Урок-игра «Снежный биатлон».	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
67/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Гимнастика с основами акробатики	17
68/1	Строевые действия в шеренге и колонне. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутка). Подвижная игра.	1
69/2	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	1
70/3	Измерение показателей физических качеств: наклон вперёд из положения стоя и сидя на полу. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра.	1

71/4	Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Подвижная игра.	1
72/5	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. Подвижная игра.	1
73/6	Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. Подвижная игра.	1
74/7	Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра.	1
75/8	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра.	1
76/9	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. Подвижная игра.	1
77/10	Лазание по гимнастической стенке. Формирование осанки. Игра «Ниточка и иголочка»	1
78/11	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
79/12	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра.	1
80/13	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. Подвижная игра.	1
81/14	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	1
82/15	Развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков. Подвижная игра.	1
83/16	Акробатические комбинации. Подвижная игра.	1
84/17	Акробатические комбинации. Подвижная игра.	1
	Знания о физической культуре	1
85/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Способы физкультурной деятельности	1
86/1	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей из разных исходных положений и различными способами. Подвижная игра.	1
	Легкая атлетика	15
87/1	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты.	1
88/2	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке.	1
89/3	Измерение показателей физических качеств: метания малого мяча на дальность. Игра «Бездомный заяц».	1
90/4	Развитие выносливости: равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1
91/5	Развитие выносливости: равномерный бег до 3 минут. Подвижная игра «Пятнашки»	1
92/6	Развитие выносливости: равномерный бег до 4 минут. Преодоление малых препятствий.	1

93/7	Измерение показателей физических качеств: челночный бег. Эстафеты.	1
94/8	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Развитие силовых способностей: многоскоки, прыжки в длину с места.	1
95/9	Измерение показателей физических качеств: бег 30 м. Игра «Салки с выручкой»	1
96/10	Измерение показателей физических качеств: Прыжки в длину с места. Равномерный бег (до 5 мин). Чередование ходьбы и бега.	1
97/11	Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Игра «Конники-спортсмены».	1
98/12	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Игра.	1
99/13	Измерение показателей физических качеств: равномерный бег до 6 минут. Эстафеты.	1
100/14	Измерение показателей физических качеств: бег 1000м. Игра на внимание.	1
101/15	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
	Знания о физической культуре	1
102/1	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1
ВСЕГО 102 ЧАСА.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС
(102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недели)

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Основы знаний	1
1/1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1
	Лёгкая атлетика	11
	Беговая подготовка	7
2/1	Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1
3/2	Бег 30 м	1
4/3	Бег 60 м	1
5/4	Челночный бег	1
6/5	Преодоление препятствий в беге.	1
7/6	Равномерный бег.	1
8/7	Кросс 1 км	1
	Прыжковая подготовка	4
9/1	Прыжок в длину с места.	1
10/2	Прыжок в длину с короткого разбега.	1
11/3	Прыжок в длину с полного разбега.	1
12/4	Прыжок в длину с разбега.	1
	Броски большого, метание малого мяча	3
13/1	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.	1
14/2	Метание малого мяча с места и на дальность.	1
15/3	Броски набивного мяча.	1
	Подвижные игры	8
16/1	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
17/2	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
18/3	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
19/4	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
20/5	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
21/6	Игры «Кто дальше бросит», «Вол в рву». Эстафеты.	1
22/7	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
23/8	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты.	1

	Подвижные игры на основе баскетбола	4
24/1	Ловля и передача мяча на месте.	1
25/2	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
26/3	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
27/4	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
	Способы физической деятельности	1
28/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Подвижные и спортивные игры	20
29/1	Баскетбол. История развития физической культуры. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>цель</i>). Игра «Передал – садись».	1
30/2	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цель</i>). Игра «Мяч – среднему».	1
31/3	Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1
32/4	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1
33/5	Развитие координации: ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
34/6	Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты, координации: ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
35/7	Общеразвивающие упражнения на развитие координации: ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1
36/8	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1
37/9	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
38/10	Общеразвивающие упражнения на развитие координации Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1
39/11	Волейбол. История развития физической культуры. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного	1

	мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол».	
40/12	Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».	1
41/13	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации.	1
42/14	Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации.	1
43/15	Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации.	1
44/16	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации.	1
45/17	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе».	1
46/18	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	1
47/19	Футбол. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	1
48/20	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег с ведением мяча. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол.	1
	Знания от физической культуре	2
49/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
50/2	Выполнение простейших закаливающих процедур, правила проведения закаливающих процедур.	1
	Лыжные гонки	15
51/1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км	1
52/2	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками. Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км	1
53/3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км	1
54/4	Общеразвивающие упражнения на развитие координации: одновременный двухшажный ход. Техника передвижения и скольжения. Прохождение дистанции 1,5 км	1
55/5	Прохождение тренировочной дистанций разученными способами передвижения	1

56/6	Техника поворотов, разворотов на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
57/7	Техника подъемов. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
58/8	Подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;	1
59/9	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов в низкой стойке.	1
60/10	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками; спуски с горы в низкой стойке.	1
61/11	Торможение «плугом». Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками; спуски и подъёмы. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1
62/12	Измерение показателей физических качеств: прохождение дистанции до 1 км	1
63/13	Измерение показателей физических качеств: передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км)	1
64/14	Прохождение дистанции 1,5 км. Игры и эстафеты.	1
65/15	Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель. Урок-игра "Снежный биатлон».	1
66/16	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Игры «Два Мороза», «Вызов номеров», «Кузнечики».	1
	Знания о физической культуре	1
67/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Гимнастика с основами акробатики	17
6/18	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1
69/2	Строевые действия в шеренге и колонне. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1
70/3	Строевые действия в шеренге и колонне. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. Игра.	1
71/4	Строевые действия в шеренге и колонне. Кувырок вперёд. Акробатические комбинации.	1
72/5	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов.	1
73/6	Общеразвивающие упражнения на развитие осанки. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно.	1
74/7	Общеразвивающие упражнения на развитие осанки. Стойка на лопатках.	1
75/8	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Строевые команды. Мост из положения лежа на спине.	1
76/9	Акробатическая комбинация из разученных элементов. общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.	1

	Игра «Западня».	
77/10	Передвижение по гимнастической стенке. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1
78/11	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты».	1
79/12	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1
80/13	Строевые команды: передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами.	1
81/14	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка».	1
82/15	Общеразвивающие упражнения развитие координации: лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1
83/16	Гимнастические упражнения прикладного характера: перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подвижные игры.	1
84/17	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Медсанбат».	1
	Знания о физической культуре	1
85/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Легкая атлетика	13
86/1	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: бег до 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30м, 60 м). Игра «Белые медведи».	1
87/2	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: бег до 5 мин. Игра «Смена сторон». Эстафеты.	1
88/3	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: бег до 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей».	1
89/4	Измерение показателей физических качеств: бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	1
90/5	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: равномерный бег (7мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1
91/6	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	1
92/7	Измерение показателей физических качеств: бег 1000м. Игра «Гуси-лебеди».	1

93/8	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1
94/9	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: многоскоки, повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Игра «Прыгающие воробушки».	1
95/10	Измерение показателей физических качеств: прыжок в длину. Игра «Прыгающие воробушки».	1
96/11	Общеразвивающие упражнения на развитие силы: метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1
97/12	Общеразвивающие упражнения на развитие силы: метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
98/13	Измерение показателей физических качеств: метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски».	1
	Общеразвивающие упражнения	2
99/1	Общеразвивающие упражнения. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
100/2	Общеразвивающие упражнения. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
	Подвижные игры	1
101/1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
	Знания о физической культуре	1
102/1	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1
ВСЕГО 102 ЧАСА.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС
(102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недели)

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Основы знаний	1
1/1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1
	Легкая атлетика	11
	Беговая подготовка	7
2/1	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1
3/2	Бег на скорость 30м.	1
4/3	Бег на скорость 60 м.	1
5/4	Круговая эстафета.	1
6/5	Бег 6 минут. Развитие выносливости.	1
7/6	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1
8/7	Кросс 1 км.	1
	Прыжковая подготовка	4
9/1	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1
10/2	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
11/3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12/4	Тройной прыжок с места.	1

	Броски большого, метание малого мяча	3
13/1	Бросок теннисного мяча в цель.	1
14/2	Бросок теннисного мяча на дальность.	1
15/3	Броски набивного мяча из различных исходных положений.	1
	Подвижные игры	8
16/1	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
17/2	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
18/3	Игра «Прыжки по полосам»	1
19/4	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1
20/5	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде»	1
21/6	Игры «Мышеловка», «Невод».	1
22/7	Игры «Метко в цель», «Кузнечики».	1
23/8	Эстафета с предметами.	1
	Подвижные игры	3
24/1	Ловля и передача мяча.	1
25/2	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
26/3	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1
	Знания о физической культуре.	2
27/1	Знания о физической культуре. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Урок-игра.	1
28/2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Подвижные и спортивные игры	20
29/1	Баскетбол. История развития физической культуры и первых соревнований. общеразвивающие упражнения на развитие координации. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
30/2	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1
31/3	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1

32/4	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1
33/5	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
34/6	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1
35/7	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1
36/8	Общеразвивающие упражнения на развитие координации и силы. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
37/9	Общеразвивающие упражнения на развитие координации и силы. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
38/10	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
39/11	Волейбол. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра «Пионербол». Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты и координации.	1
40/12	Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты и координации. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».	1
41/13	Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты и координации. Передача мяча многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	1
42/14	Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». общеразвивающие упражнения на развитие быстроты и координации.	1
43/15	Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	1
44/16	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе».	1
45/17	Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации.	1
46/18	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Игра мини-волейбол.	1
47/19	Передачи в парах через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая	1

	подача в стену. Игра мини-волейбол.	
48/20	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации.	1
	Знания о физической культуре	1
49/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Лыжные гонки	14
50/1	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: скользящий шаг на лыжах без палок. Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км.	1
51/2	Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Скользящий шаг на лыжах с палками. Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км.	1
52/3	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1,5 км	1
53/4	Попеременный двухшажный ход. Ступающий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
54/5	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
55/6	Поворот переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
56/7	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок, подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; торможение падением.	1
57/8	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них. Торможение падением.	1
58/9	Прохождение тренировочной дистанции 1 км.	1
59/10	Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	11
60/11	Прохождение тренировочной дистанции 2 км на лыжах.	1
61/12	Торможение падением и «плугом». общеразвивающие упражнения.	1
62/13	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
63/14	Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель. Урок-игра «Снежный биатлон».	1
	Подвижные игры	3
64/1	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
65/2	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Эстафета зверей», «Метко	1

	в цель», «Кузнечики».	
66/3	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Два Мороза», «Вызов номеров», «Кузнечики».	1
	Знания о физической культуре	1
67/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Гимнастика с основами акробатики	17
68/1	Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение организующих команд. общеразвивающие упражнения на развитие координации и гибкости.	1
69/2	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. общеразвивающие упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1
70/3	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Игра «Точный поворот»	1
71/4	Акробатические упражнения и комбинации. общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Игра «Запрещенное движение».	1
72/5	Общеразвивающие упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	1
73/6	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	1
74/7	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Ползуны».	1
75/8	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Акробатические комбинации. Игра «Ползуны».	1
76/9	Подвижная игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
77/10	Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.	1
78/11	Организуемые команды и приемы. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами	1
79/12	Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через гимнастического коня, лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка».	1
80/13	Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1
81/14	Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1

82/15	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Медсанбат».	1
83/16	Гимнастические упражнения прикладного. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1
84/17	Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1
	Знания о физической культуре	1
85/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
	Легкая атлетика	13
86/1	Измерение показателей основных физических качеств: бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
87/2	Измерение показателей основных физических качеств бег на скорость 60м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1
88/3	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Встречная эстафета.	1
89/4	Измерение показателей основных физических качеств: бег 6 мин. Игра «На буксире».	1
90/5	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире», Игра «Кот и мыши».	1
91/6	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости: равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки».	1
92/7	Измерение показателей основных физических качеств: бег 1000м по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1
93/8	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Специально-прыжковые упражнения. Игра «Волк во рву».	1
94/9	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: тройной прыжок с места, многоскоки. Игра «На буксире».	1
95/10	Измерение показателей основных физических качеств: прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву».	1
96/11	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра.	1
97/12	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей: бросок мяча в горизонтальную цель, бросок мяча на дальность, бросок набивного мяча Игра «Гуси-лебеди».	1

98/13	Измерение показателей основных физических качеств: бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди».	1
Подвижные игры		3
99/1	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1
100/2	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1
101/3	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1
Знания о физической культуре		1
102/1	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1
ВСЕГО 102 ЧАСА.		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Критерии оценивания планируемых результатов по физкультуре в начальной школе.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснять это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил 9 оценок по 3 оценки каждого предмета (зал, бассейн, ритмика). При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствие заболевания.

Учащиеся, освобождённые от занятий физической культурой по медицинским показателям должны присутствовать на уроках физкультуры (зал, бассейн, ритмика) по расписанию, если родители или учителя хотят забрать ребёнка, они должны предупредить учителя физической культуры и в этом случае ответственность за жизнь и здоровье ребёнка они берут на себя. Освобождённые от бассейна по состоянию здоровья (аллергия на хлор) находятся в классе с учителем. Освобождённые от уроков должны полностью соблюдать технику безопасности в залах и бассейне, при не соблюдении Т.Б., учитель имеет право поставить «2».

Освобождённые оцениваются по основам знаний или написанию сообщений по заданной теме. Учащиеся, занимающиеся в спортивных клубах или школах должны сдавать тесты или отвечать устно по теме сообщения.

Учащиеся, которые не готовы к уроку (без формы или нет энтеробиоза, для бассейна) после двух предупреждений получают оценку «2», за (регулярную) постоянную не готовность к урокам физкультуры (зал, бассейн, ритмика). Для родителей и классных руководителей в классном журнале учитель физкультуры делает пометки (карандашом) «Ф» - нет формы, «Э» - нет энтеробиоза.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки).

1. **Отметка «5»**- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
Отметка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Отметка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Отметка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

2. Тесты

Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении нормативов по бегу, прыжкам, метаниям.

Тесты по физической подготовленности

	класс	Мальчики			девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
Прыжок в длину с места (см)	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120
Челночный бег 3x10 метров (сек)	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4	2	1	--	--	--
	2	4	2	1	--	--	--
	3	5	3	1	--	--	--
	4	5	3	1	--	--	--
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	1	--	--	--	12	4	2
	2	--	--	--	14	6	3
	3	--	--	--	16	7	3
	4	--	--	--	18	8	4
Бег 1000 метров (мин)	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00

Многоскок 8 прыжков (в метрах)	1	8.8	7.0	5.0	7.0	6.0	4.8
	2	12.5	9.0	7.0	11.5	8.5	6.0
	3	13.0	10.0	7.5	12.0	9.5	6.5
	4	14.0	12.0	10.5	13.0	11.5	9.5
Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
Наклон вперед, сидя на полу (см)	1	9	3	1	11,5	6	2
	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3
Бег на выносливость 6 – минутный бег (метры)	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (за 30 сек)	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
Метание мяча на дальность (в метрах)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	Техника выполнения			Техника выполнения		
	4	28	25	20	20	15	12
Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин. (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	30	20	15	25	15	10
	3	35	25	20	30	20	15
	4	38	35	30	35	30	25

Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30
	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50
Плавание 1-2 классы 25 м н/сп, 3-4 классы 25 м в/ст	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	Без учета времени			Без учета времени		

1. **Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Отметка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Критерии оценки по успеваемости по основам знания.

2. **Отметка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Отметка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» - выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Отметка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Отметка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.