

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана  
«ГИМНАЗИЯ»

Приложение к Основной образовательной программе  
начального общего образования

**Рабочая программа по учебному курсу**

**«Физическая культура»**

**1-4 клас**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (далее – Программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия», учитывает ее основные цели. Программа составлена на основе ФГОС НОО с учетом Примерной ООП НОО

Программа состоит из следующих разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Данная Программа осуществляет преемственность с содержанием по физической культуре основного общего образования.

### ***Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

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

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, 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 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;
- выполнять передвижения на лыжах для снежных зим.

| <i>Личностные результаты освоения предмета</i>   | <i>Метапредметные результаты освоения предмета:</i>   |
|--|---|
| <i>1 класс</i>   |   |
| <p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• представления о качествах личности, которые помогают ученику успешно учиться: активность, честность, терпение, доброжелательность; будет приобретён позитивный опыт их проявления в учебной деятельности.</li> <li>• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</li> <li>• этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</li> <li>• установка на здоровый образ жизни</li> </ul> <p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</li> <li>• адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</li> </ul> | <p>Регулятивные УУД</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать основную цель и результат учебной деятельности;</li> <li>• понимать основные функции ученика и учителя на уроке</li> <li>• правилам поведения на уроке, умению их применять;</li> <li>• принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>• адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> </ul> <p>Познавательные УУД</p> <p>Ученик научится:</p> |

- грамотно фиксировать свое индивидуальное затруднение по результатам выполнения пробного действия;
- основным приемам развития внимания, приобретёт опыт их применения;
- формулировать причину затруднения как свою конкретную проблему (отсутствие у меня определенных знаний, умений);
- владеть общим приёмом решения задач;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- простейшим правилам работы в паре и в группе, умению их применять;
- выражать своё мнение;
- разрешать конфликты, с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться:

- работать в паре, в группе, команде;
- сохранять доброжелательное отношение к друг другу;

У ученика будут сформированы:

- уважительное отношение к культуре других народов;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.
- представления о качествах личности, которые помогают ученику успешно учиться: активность, честность, терпение, доброжелательность; приобретут позитивный опыт их проявления в учебной деятельности.
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу способом решения новой задачи;

Ученик получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- приобрести опыт самооценки под руководством учителя собственной учебной деятельности;
- уметь осуществлять коррекцию собственных учебных действий на основе алгоритма исправления ошибок;
- уметь грамотно фиксировать свои индивидуальные затруднения в решении учебных задач и осознанно переходить к обдумыванию способа преодоления возникших затруднений;
- уметь выполнять самоконтроль правильности учебных действий, в выполнении которых были зафиксированы затруднения, использовать инструменты для самопроверки.
- Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные УУД

Ученик научится:

- основным приемам развития внимания, приобретёт опыт их применения;
- формулировать цель открытия нового знания исходя из соответствующей причины затруднения;
- различать знания и умения;
- воспроизводить свои реальные

|   |  |
|---|--|
|   | <p>учебные действия при решении учебных задач и определять причину затруднения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять средства для открытия нового знания;</li> <li>• фиксировать результат открытия нового знания, составлять эталон.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать наиболее эффективный способ решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>• формулировать проблемы;</li> </ul> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• простейшим культурным правилам управления своим настроением, мимикой и жестами в ходе общения, приобретет опыт их применения;</li> <li>• правилам поведения «автора» в совместной работе, приобретет опыт их применения;</li> <li>• выражать своё мнение;</li> <li>• разрешать конфликты, с помощью учителя.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать рабочие отношения;</li> <li>• определять общую цель, работать на её достижение;</li> </ul> |
| <i>3 класс</i>  |  |
| <p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания о том, какие бывают чувства, умение</li> </ul> | <p>Регулятивные УУД</p> <p>Ученик научится:</p>  |

определять свое эмоциональное состояние;

- знания о ценности дружбы, умение проявлять это качество;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

Ученик получит возможность для формирования:

- положительной адекватной самооценки на основе критерия успешности социальной роли «хорошего ученика»;

- способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установление правила в планировании и контроле способа решения;

- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Ученик получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Познавательные УУД

Ученик научится:

- алгоритму выявления места и причины затруднения в результате выполнения пробного действия, умению его применять;

- ставить и формулировать проблемы, самостоятельно решать проблемы творческого и поискового характера;

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

Ученик получит возможность научиться:

- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач;



|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать наиболее эффективный способ решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> </ul> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• слушать и слышать друг друга, работать в группе;</li> <li>• уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение;</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;</li> <li>• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</li> </ul> |
| <i>4 класс</i>  |  |
| <p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</li> <li>• основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.</li> <li>• способность к самооценке на основе</li> </ul> | <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученик научится:</li> <li>• понимать уточненную структуру учебной деятельности, осознанно осуществлять её при введении нового знания под руководством учителя и выполнять самооценку;</li> <li>• алгоритму рефлексии и самооценки учебной деятельности, умению соотносить результат учебной деятельности с целью, отвечать на вопрос «Удалось ли достичь поставленной цели?»;</li> <li>• Ученик получит возможность</li> </ul>  |

критериев успешности учебной деятельности;

- знания и применения на личностном уровне  
качество – веру в себя;

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний.

научиться:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Ученик научится:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- понимать структуру проектирования - цель, план, сроки, средства, способ;
- правилам систематизации и включения нового знания в систему знаний;
- основным правилам поиска и представления информации;
- ставить и формулировать проблемы, самостоятельно решать проблемы творческого и поискового характера.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- понимать признаки отличия спора и дискуссии, приобретет опыт их применения в совместной работе;
- основным правилам сотрудничества в командной работе, приобретет опыт работы в команде;

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• основным правилам создания договоренности в совместной работе, приобретет опыт их применения;</li> <li>• уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul> |
|--|---|

***Предметные результаты освоения учебного предмета:***

| <b><i>Ученик научится</i></b>  | <b><i>Ученик получит возможность научиться</i></b>  |
|--|---|
| <b><i>1 класс</i></b>  |   |
| <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);</li> <li>• организовывать жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, подвижные игры);</li> <li>• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• играть в подвижные игры;</li> <li>• выполнять легкоатлетические</li> </ul> | <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>сохранять правильную осанку,</i></li> <li>• <i>подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</i></li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p>упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать, что такое дистанция и как её можно удерживать;</li> <li>• выполнять разминку;</li> <li>• понимать правила подвижных игр;</li> <li>• понимать, что такое гигиена;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения;</li> </ul>  |   |
| <b>2 класс</b>  |   |
| <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>• определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>• выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>• выполнять разминку;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений для развития равновесия</li> <li>• выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>• выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</li> </ul> | <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></li> <li>• <i>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;</i></li> </ul> |
| <b>3 класс</b>  |   |
| <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,</li> </ul>   | <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></li> <li>• <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка, напольное гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• технике челночного бега;</li> <li>• выполнять футбольные упражнения в парах;</li> <li>• понимать, что такое закаливание. Как можно закаляться и для чего это нужно делать;</li> <li>• проходить станции круговой тренировки;</li> <li>• выполнять стойку на голове и на руках;</li> <li>• прыгать со скакалкой в тройках.</li> </ul> |  |
| <b>4 класс</b>   |  |
| <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>   | <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i></li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);</li> </ul> |  |
|---|--|

## Содержание учебного курса

### 1 класс

***Раздел «Знание о физической культуре» (8 часов).*** История развития физической культуры. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр: когда и где появились, кто воссоздал символы и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений. Личная гигиена человека. Первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

***Гимнастика с элементами акробатики (21 часов).*** Построение в шеренгу и колонну; размыкание на вытянутые руки в стороны; перестроение в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно». «по порядку рассчитайся», «на первый- второй рассчитайся»; «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа; круговая тренировка. Акробатические упражнения: перекаты; кувырок вперёд, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в

скакалку, вращения обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Лёгкая атлетика (25 часов).** Техника высокого старта; дистанция 30 м; челночный бег 3x10 м; беговая разминка; метания мяча на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжки в длину с разбега; различные варианты эстафет; броски набивного мяча от груди и снизу, сидя из-за головы.

**Лыжная подготовка (4 часа).** Правила поведения; личная гигиена; закаливание организма; название лыжных упражнений, способов скольжения, названия лыжного инвентаря для обучения. Движения по снегу, согласование рук и ног, отталкивание, перемещение по дистанции. Прохождение учебных дистанций произвольным способом.

**Подвижные игры (12 часов).** «Волк и табун лошадей», «Перебеги дорогу», «Волк и козлята». «Спрячь кость», «Чёртик», «Ловишка», «Гуси-лебеди». «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Удочка», «Попрыгунчики-воробышки», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «День и ночь», «Класс смирно». Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола: ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

**Раздел «Знание о физической культуре» (4 часа).** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Легкая атлетика (34 часа).** 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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 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 силовых способностей: повторное

выполнение много скоков; 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов).*** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 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 полу шпагаты на месте; «выкрыты» 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 пригибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Лыжная подготовка (14 часов).*** Подводящие упражнения: движение по снегу; передвижение по стадиону; упражнения скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Прохождение учебных дистанций произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры(32часа).*** «Чёртик», «Волк и козлята», «Волк и табун лошадей», «Перетягивание ремнём», «Спрячь кость», «Перетягивание палкой», «Жмурки». 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. Подвижные игры на основе баскетбола. Подводящие упражнения: владение мячом, держания мяча, передача на расстоянии, ведение, броски в процессе подвижных игр.



*Раздел «Знание о физической культуре» (4 часа).* Организационно-методические требования по плаванию. Дневник самоконтроля. Мышечная и кровеносная система человека. Органы чувств. Что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом. Гигиена и правила её соблюдения. Правила закаливания. Приём пищи и соблюдения питьевого режима. Правила спортивной игры в пионербол.

*Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).* Перестроение в одну, две и три шеренги. Разминки в движении, на месте, с обручами, гимнастической палкой. Упражнения на внимание, равновесие. Шпагаты; отжимания; подъём туловища из положения лёжа; подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приёма. Стойку на голове и на руках; мост; стойка на лопатках. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой и в скакалку в тройках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Вращения обруча.

*Лёгкая атлетика (34 часа).* Техника высокого старта. Техника метания мяча на дальность; дистанция 30 м. на результат; челночный бег 3х10 м.; прыжки в длину с места и разбега; бросание набивного мяча (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», сидя из-за «головы». Прохождение полосы препятствий. Бег до 6 минут.

*Лыжная подготовка (14 часов).* Разминка перед скольжением; попеременный двухшажный ход, торможение, подъем «лесенкой». Одежда лыжника.

*Подвижные и спортивные игры (32 часа).* Передача паса мяча ногами и руками. Выполнение бросков и ловля мяча различными способами. Стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросание мяча в баскетбольное кольцо различными способами. Выполнение футбольных упражнений. Подвижные игры: «Волк и козлята», «Чёртик», «Перетягивание палкой», «Перетягивание ремнём», «Спрячь кость», «Жмурки», «Перебеги друг другу», «Волк и табун лошадей», «Пионербол», «Охотники и утки», «По ракетам», «Лапта», «Пустое место», «Воробьи-вороны», «Два мороза», «Точно в цель», «Мяч среднему», «Класс смирно», «Салки». Эстафеты.

#### **4 класс**

*Знания о физической культуре (6 часов).* История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание

организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Способы физкультурной деятельности. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов).** Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например, мост, из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика (33 часа).** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

**Лыжная подготовка (14 часов).** Разминка перед скольжением; попеременный двухшажный ход, торможение, подъем «лесенкой». Одежда лыжника.

**Подвижные и спортивные игры (29 часов).** «Жмурки», «Перетягивание палкой», «Волк и козлята», «Спрячь кость», «Перетягивание ремнём», «Волк и табун», «Чёртик». На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших

перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

| №     | Разделы и темы  | Количество часов (уроков) |     |     |     |
|-------|---|---------------------------|-----|-----|-----|
|       |   | Класс                     |     |     |     |
|       |   | 1                         | 2   | 3   | 4   |
| 1     | «Знания о физической культуре»                                      | 8                         | 4   | 4   | 6   |
| 2     | Физическое совершенствование:<br>– гимнастика с основами акробатики | 21                        | 18  | 18  | 20  |
|       | – легкая атлетика   | 25                        | 34  | 34  | 33  |
|       | – лыжные гонки  | 4                         | 14  | 14  | 14  |
|       | – подвижные и спортивные игры                                       | 12                        | 32  | 32  | 29  |
|       | <b>Итого:</b>   | 70                        | 102 | 102 | 102 |
| ВСЕГО |   | 376                       |     |     |     |

### Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов.

| №  | Тема урока   | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1  | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности. | 1            |
| 2  | Урок – путешествие. Игра «Быстро по своим местам».                             | 1            |
| 3  | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.                      | 1            |
| 4  | Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения.        | 1            |
| 5  | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». | 1            |
| 6  | Спортивный марафон. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».                       | 1            |
| 7  | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».                               | 1            |
| 8  | Спортивный марафон. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»               | 1            |
| 9  | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.                  | 1            |
| 10 | Урок – игра. Игра «У медведя во бору».   |              |
| 11 | ОРУ. Эстафеты. Игра «Быстро в круг».   | 1            |
| 12 | Спортивный марафон. Подвижная игра «Невод».                                    | 1            |
| 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.                 | 1            |
| 14 | ОРУ. Эстафеты. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.                   | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 15 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам».                                 | 1 |
| 16 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».                        | 1 |
| 17 | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».                                | 1 |
| 18 | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».                       | 1 |
| 19 | Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».                                      | 1 |
| 20 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».                                      | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Передал — садись».  | 1 |
| 22 | Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».   | 1 |
| 23 | Акробатика, строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.  | 1 |
| 24 | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | 1 |
| 25 | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».   | 1 |
| 26 | Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки.   | 1 |
| 27 | Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.                               | 1 |
| 28 | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».  | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».  | 1 |
| 30 | Урок – викторина. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».  | 1 |
| 31 | Стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».       | 1 |
| 32 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».   | 1 |
| 33 | Урок – соревнование. «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».                | 1 |
| 34 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».  | 1 |
| 35 | Урок – соревнование. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».                     | 1 |
| 36 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».  | 1 |
| 37 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «Охотники и утки».   | 1 |
| 38 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Игра «Медвежата за медом».                         | 1 |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствия. ОРУ в движении.  | 1 |
| 40 | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».   | 1 |
| 41 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.                | 1 |
| 42 | Перелезание через коня. ОРУ в движении.   | 1 |
| 43 | Эстафеты «Веселые старты». Подвижная игра «Веревочка под ногами».   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 44 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 45 | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.                         | 1 |
| 46 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.  | 1 |
| 47 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.                             | 1 |
| 48 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.  | 1 |
| 49 | Передвижение скользящим шагом.   | 1 |
| 50 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Заморожу»                                       | 1 |
| 51 | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка».  | 1 |
| 52 | Техника бег на 60 метров с высокого старта.  | 1 |
| 53 | Прыжки в длину с разбега.  | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».  | 1 |
| 55 | Техника метания малого мяча в цель.  | 1 |
| 56 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.   | 1 |
| 57 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  | 1 |
| 58 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.  | 1 |
| 59 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1 |
| 60 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  | 1 |
| 61 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.   | 1 |
| 62 | Эстафеты. Развитие координации.  | 1 |
| 63 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.   | 1 |
| 64 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».                                | 1 |
| 65 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.  | 1 |
| 66 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |
| 67 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.   | 1 |
| 68 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых качеств.                            | 1 |
| 69 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.  | 1 |
| 70 | Игра «Снайперы», эстафеты. ОРУ   | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов.**

| <b>№ урока</b> | <b>Кол – во часов</b> | <b>Тема урока</b>  |
|----------------|-----------------------|--|
| 1              | 1                     | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                |
| 2              | 1                     | Ходьба и бег. Первая помощь при травмах (теория).  |
| 3              | 1                     | Ходьба и бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                  |
| 4              | 1                     | Ходьба и бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                  |
| 5              | 1                     | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей   |
| 6              | 1                     | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей   |
| 7              | 1                     | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей   |
| 8              | 1                     | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей   |
| 9              | 1                     | Метание. Бег, ходьба, прыжки, метание (теория). ИКТ. Подвижная игра «Попади в мяч».                |
| 10             | 1                     | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 11             | 1                     | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.  |
| 12             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега   |
| 13             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Игра «Третий лишний».   |
| 14             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Игра «Третий лишний».   |
| 15             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости.  |
| 16             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Игра «Пятнашки».  |
| 17             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега   |
| 18             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Игра «Пустое место».  |
| 19             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.                                      |
| 20             | 1                     | Бег по пересечённой местности.   |
| 21             | 1                     | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега   |
| 22             | 1                     | Равномерный бег (5 мин). Бег по пересечённой местности.  |
| 23             | 1                     | Организационно – методические указания.  |
| 24             | 1                     | Режим дня  |
| 25             | 1                     | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.   |
| 26             | 1                     | Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка.  |
| 27             | 1                     | Акробатика. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному                                    |
| 28             | 1                     | Акробатика. Строевые упражнения. Группировка.  |
| 29             | 1                     | Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе.                           |
| 30             | 1                     | Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Совушка».   |
| 31             | 1                     | Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Космонавты».  |
| 32             | 1                     | Упражнения в равновесии.   |
| 33             | 1                     | Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».                     |
| 34             | 1                     | Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Игра «Космонавты»                  |
| 35             | 1                     | Упражнения в равновесии. Перешагивание через мячи.   |
| 36             | 1                     | Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки».            |
| 37             | 1                     | Опорный прыжок. Лазание. Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке. |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 38 | 1 | Опорный прыжок. Лазание. Развитие координационных способностей.  |
| 39 | 1 | Опорный прыжок. Лазание. Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки».  |
| 40 | 1 | Опорный прыжок. Лазание. Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке  |
| 41 | 1 | Опорный прыжок. Лазание. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.  |
| 42 | 1 | Опорный прыжок. Лазание. Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки».  |
| 43 | 1 | Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж.   |
| 44 | 1 | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг  |
| 45 | 1 | Ступающий шаг<br>Скользящий шаг с палками  |
| 46 | 1 | Прохождение дистанций разученными способами передвижения   |
| 47 | 1 | Подъемы и спуски под уклон   |
| 48 | 1 | Подъемы и спуски под уклон   |
| 49 | 1 | Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов.   |
| 50 | 1 | Учет по технике подъемов и спусков   |
| 51 | 1 | Техника торможения   |
| 52 | 1 | Техника торможения «Плугом»  |
| 53 | 1 | Закрепление техники передвижения на лыжах  |
| 54 | 1 | Закрепление техники передвижения на лыжах. Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками   |
| 55 | 1 | Закрепление техники передвижения на лыжах. Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками   |
| 56 | 1 | Закрепление техники передвижения на лыжах спускаться с горки   |
| 57 | 1 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Через кочки и пенёчки». «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.                           |
| 58 | 1 | Подвижные игры. Игры «Волк во рву». «Попрыгунчики-воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 59 | 1 | Подвижные игры. Игры «Волк во рву». «Попрыгунчики-воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 60 | 1 | Подвижные игры «Пятнашки». «Два мороза». ЭКК «Перебеги дорогу». Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 61 | 1 | Подвижные игры. «Охотники и утки», «Два мороза». ЭКК «Волк и козлята». Развитие скоростно-силовых способностей.                                    |
| 62 | 1 | Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка». ЭКК «Жмурки». Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 63 | 1 | Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». ЭКК «Чёртик», «Перетягивание палкой». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.        |
| 64 | 1 | Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». ЭКК «Чёртик», «Перетягивание палкой». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.        |
| 65 | 1 | Подвижные игры. «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ЭКК «Спрячьность», «Волк и табун лошадей» |
| 66 | 1 | Подвижные игры. «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ЭКК «Спрячьность», «Волк и табун лошадей» |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 67 | 1 | Подвижные игры. «Веровочка под ногами», «Вызов номера». ЭКК «Перетягивание ремнём», «Волк и козлята». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 68 | 1 | Подвижные игры. «Веровочка под ногами», «Вызов номера». ЭКК «Перетягивание ремнём», «Волк и козлята». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 69 | 1 | Подвижные игры. «Западня», «Зайцы в огороде». ». Развитие скоростно-силовых способностей. ЭКК «Чёртик».  |
| 70 | 1 | Подвижные игры. «Западня», «Зайцы в огороде». ». Развитие скоростно-силовых способностей. ЭКК «Чёртик».  |
| 71 | 1 | Подвижные игры. «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                    |
| 72 | 1 | Подвижные игры. «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                    |
| 73 | 1 | Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                   |
| 74 | 1 | Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                   |
| 75 | 1 | Подвижные игры. «Охотники и утки», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                   |
| 76 | 1 | Подвижные игры. «Охотники и утки», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                   |
| 77 | 1 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.  |
| 78 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении  |
| 79 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Передача мяча  |
| 80 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ведение.   |
| 81 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ведение на месте   |
| 82 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей Игра «Мяч соседу».  |
| 83 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).  |
| 84 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Игра «Передача мяча в колоннах».                                   |
| 85 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.  |
| 86 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой и левой рукой                              |
| 87 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Игра «Мяч среднему».   |
| 88 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. способностей. Ловля и передача мяча в движении  |
| 89 | 1 | Частота сердечных сокращений, способы её измерения. (знание о физической культуре)   |
| 90 | 1 | Физические качества. (Знание о физической культуре).   |
| 91 | 1 | Правила ТБ. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.  |



|     |   |  |
|-----|---|--|
|     |   |  |
| 92  | 1 | Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы   |
| 93  | 1 | Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                   |
| 94  | 1 | Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре  |
| 95  | 1 | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей.<br>Прыжок в длину с места.       |
| 96  | 1 | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей.<br>Прыжок в длину с разбега      |
| 97  | 1 | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей.<br>Подвижная игра «Волк во рву». |
| 98  | 1 | Прыжки. Развитие скоростных и координационных способностей.                                  |
| 99  | 1 | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 100 | 1 | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра<br>«Кто дальше бросит».     |
| 101 | 1 | <i>Метание набивного мяча на дальность.</i> Развитие скоростно-силовых способностей.         |
| 102 | 1 | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.  |

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов.**

| <b>№ уро-ка</b> | <b>Кол-во часов</b> | <b>Тема урока</b>   |
|-----------------|---------------------|---|
| 1               | 1                   | Организационно-методические требования на уроках физической культуры (знания о физической культуре) |
| 2               | 1                   | Ходьба и бег<br>Инструктаж по ТБ.<br>Развитие скоростных и координационных способностей.            |
| 3               | 1                   | Ходьба и бег<br>Первая помощь при травмах (теория).   |
| 4               | 1                   | Ходьба и бег<br>Челночный бег 3х10 м<br>Развитие скоростных и координационных способностей.         |
| 5               | 1                   | Ходьба и бег<br>Челночный бег 3х10м   |
| 6               | 1                   | Прыжок в длину с места  |
| 7               | 1                   | Прыжок в длину с разбега  |
| 8               | 1                   | Прыжки в длину с разбега на результат   |
| 9               | 1                   | Контрольный урок по прыжкам с разбега   |
| 10              | 1                   | Метание<br>Бег, ходьба, прыжки, метания (теория).<br>ИКТ.   |
| 11              | 1                   | Метание<br>Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 12              | 1                   | Тестирование метания малого мяча на дальность.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.          |
| 13              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Равномерный бег (3 мин).   |
| 14              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега  |
| 15              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Органы дыхания (теория).   |
| 16              | 1                   | Бег по пересечённой местности. (бег - 50 м, ходьба -100 м).   |
| 17              | 1                   | Бег по пересечённой местности Преодоление малых препятствий   |
| 18              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости  |
| 19              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Игра «Пустое место».   |
| 20              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ.<br>Игра.                         |
| 21              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).               |
| 22              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Равномерный бег (5 мин).   |
| 23              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.                                       |
| 24              | 1                   | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости.   |
| 25              | 1                   | Бег по пересечённой местности.Преодоление малых препятствий. Игра.                                  |
| 26              | 1                   | Бег по пересечённой местности   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 27 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения.<br>Инструктаж по ТБ.<br>Кувырок вперед.  |
| 28 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения.<br>Кувырок вперед.   |
| 29 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения.<br>Кувырок назад.  |
| 30 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка.   |
| 31 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения.<br>Кувырок назад.  |
| 32 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения<br>Игра «Космонавты»  |
| 33 | 1 | Упражнения в равновесии<br>Игра «Змейка»  |
| 34 | 1 | Тестирование. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись  |
| 35 | 1 | Упражнения в равновесии.<br>Размыкание на вытянутые в стороны руки.   |
| 36 | 1 | Упражнения в равновесии.<br>Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево.                                |
| 37 | 1 | Упражнения в равновесии.<br>Ходьба по гимнастической скамейке. перешагивание через мячи.                                    |
| 38 | 1 | Упражнения в равновесии.<br>Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки».                                  |
| 39 | 1 | Опорный прыжок.<br>Лазание<br>Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево.                              |
| 40 | 1 | Опорный прыжок.<br>Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.                                |
| 41 | 1 | Опорный прыжок.<br>Лазание<br>Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки».                                |
| 42 | 1 | Опорный прыжок.<br>Лазание<br>Развитие координационных способностей<br>Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!» |
| 43 | 1 | Опорный прыжок.<br>Лазание<br>Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке                                       |
| 44 | 1 | Опорный прыжок.<br>Лазание<br>Перелезание через горку матов..   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 45 | 1 | Закаливание<br>(знания о физической культуре)   |
| 46 | 1 | Волейбол как вид спорта<br>(знания о физической культуре)   |
| 4  | 1 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом (футбол), (знания о физической культуре)                        |
| 48 | 1 | Подвижные игры<br>Инструктаж по ТБ.   |
| 49 | 1 | Подвижные игры<br>«Волк во рву», «Попрыгунчики-воробышки»   |
| 50 | 1 | Передвижение в колонне с лыжами.<br>Инструктаж по ТБ<br><i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i> |
| 51 | 1 | Передвижение ступающим шагом  |
| 52 | 1 | Скользкий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».  |
| 53 | 1 | Скользкий шаг с палками.<br>Игра «На буксире»   |
| 54 | 1 | Повороты переступанием на месте   |
| 55 | 1 | Повороты переступанием в движении   |
| 56 | 1 | Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»  |
| 57 | 1 | Спуски в основной стойке  |
| 58 | 1 | Подъёмы ступающим шагом.  |
| 59 | 1 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности   |
| 60 | 1 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности   |
| 61 | 1 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  |
| 62 | 1 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  |
| 63 | 1 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  |
| 64 | 1 | Подвижные игры<br>Игры «Пятнашки», «Два мороза»   |
| 65 | 1 | Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей   |
| 66 | 1 | Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей «Прыгуны и пятнашки»                                |
| 67 | 1 | Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей   |
| 68 | 1 | Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты   |
| 69 | 1 | Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 70 | 1 | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».<br>Развитие скоростно-силовых способностей.              |
| 71 | 1 | Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».<br>Развитие скоростно-силовых способностей.            |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 72 | 1 | Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей.                      |
| 73 | 1 | Подвижные игры «Западня», «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых способностей.                                 |
| 74 | 1 | Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.  |
| 75 | 1 | Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 76 | 1 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей                     |
| 77 | 1 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей                     |
| 78 | 1 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.                    |
| 79 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.   |
| 80 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в обруч».   |
| 81 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении.        |
| 82 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. ЭКК. «Перетягивание палкой».  |
| 83 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. ЭКК. Игра «Волк и козлята».   |
| 84 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал-садись» ЭКК «Чёртик»  |
| 85 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ Развитие координационных способностей. |
| 86 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». ЭКК.   |
| 87 | 1 | Подвижные игры «Мяч среднему». Игра «Перебеги дорогу» на основе баскетбола. ЭКК.                                     |
| 88 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. ЭКК. Игра «Волк и табун лошадей».   |
| 89 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. ЭКК. «Спрячь кость».  |
| 90 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. ЭКК. Игра «Перетягивание палкой».   |
| 91 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой. ЭКК. Игра «Жмурки».                      |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 92  | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).<br>ЭКК            |
| 93  | 1 | Ходьба и бег.<br>Беговые упражнения.<br>Инструктаж по ТБ.                                   |
| 94  | 1 | Ходьба и бег.<br>Бег 30м. на результат  |
| 95  | 1 | Челночный бег 3х10м. на результат   |
| 96  | 1 | Ходьба и бег.<br>Бег на 1000м. без учета времени.   |
| 97  | 1 | Прыжки<br>Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места на результат.            |
| 98  | 1 | Прыжки<br>Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 99  | 1 | Прыжки<br>Развитие скоростных и координационных способностей.                               |
| 100 | 1 | Метание<br>Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 101 | 1 | Прыжки<br>Развитие скоростных и координационных способностей.                               |
| 102 | 1 | Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей.                                  |

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов.**

| № уро-ка | Тема  |
|----------|---|
| 1.       | Организационно –методические требования на уроках физической культуры.  |
| 2.       | Бег на 30м с высокого старта.   |
| 3.       | Тестирование бега на 30м с высокого старта.   |
| 4.       | Челночный бег   |
| 5.       | Тестирование челночного бега 3*10м  |
| 6.       | Бег 60м с высокого старта.  |
| 7.       | Тестирование бега на 60м с высокого старта.   |
| 8.       | Техника прыжка в длину с разбега  |
| 9.       | Прыжок в длину с разбега на результат   |
| 10.      | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега   |
| 11.      | Техника метания малого мяча.  |
| 12.      | Метания малого мяча на точность.  |
| 13.      | Тестирование метания малого мяча на дальность.  |
| 14.      | Прыжок в длину с места.   |
| 15.      | Объяснения понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра-эстафета «Преодолей препятствие». |
| 16.      | Наклон вперед из положения стоя.  |
| 17.      | Поднимания туловища из положения лежа за 30секунд.  |
| 18.      | Техника паса в футболе.   |
| 19.      | Спортивная игра «Футбол».   |
| 20.      | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях с мячами.                         |
| 21.      | Броски и ловля мяча в парах.  |
| 22.      | Броски мяча в парах на точность.  |
| 23.      | Броски и ловля мяча в парах у стены.  |
| 24.      | Подвижная игра «Охотники и утки».   |
| 25.      | Ведение мяча.   |
| 26.      | Упражнения с мячами.  |
| 27.      | Броски и ловля мяча.  |
| 28.      | Подвижные игры.   |
| 29.      | Организационно – методические указания на уроках гимнастики.  |
| 30.      | Кувырок вперед.   |
| 31.      | Кувырок вперед через препятствие.   |
| 32.      | Зарядка (знание о физической культуре).   |
| 33.      | Кувырок назад.  |
| 34.      | Круговая тренировка.  |
| 35.      | Стойка на голове и на руках.  |
| 36.      | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.   |
| 37.      | Гимнастические упражнения.  |
| 38.      | Висы.   |
| 39.      | Лазание по гимнастической стенке и висы.  |
| 40.      | Круговая тренировка.  |
| 41.      | Техника выполнения опорного прыжка.   |
| 42.      | Опорный прыжок способом «Согнув ноги».  |
| 43.      | Опорный прыжок способом «Ноги врозь»  |

|     |  |
|-----|--|
| 44. | Прыжки со скакалкой.   |
| 45. | Прыжки в скакалку в тройках «Скипинг».   |
| 46. | Лазание по канату.   |
| 47. | Лазание по канату в два приема.  |
| 48. | Вращение обруча.   |
| 49. | Упражнения на гимнастическом бревне.   |
| 50. | Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовке.  |
| 51. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.  |
| 52. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.   |
| 53. | Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.   |
| 54. | Попеременный одношажный ход на лыжах.  |
| 55. | Одновременный одношажный ход на лыжах.   |
| 56. | Подвижная игра на лыжах «Накаты».  |
| 57. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».   |
| 58. | Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке лыжника.   |
| 59. | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.   |
| 60. | Передвижение на лыжах до 500 м.  |
| 61. | Передвижение на лыжах до 800 м.  |
| 62. | Передвижение на лыжах до 1000 м.   |
| 63. | Подвижная игра на лыжах «Кто быстрее».   |
| 64. | Подвижная игра на лыжах «Белочка – защитница».   |
| 65. | Прохождение полосы препятствий.  |
| 66. | Техника прыжка в высоту с прямого разбега.   |
| 67. | Прыжок в высоту с прямого разбега.   |
| 68. | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  |
| 69. | Зарядка (знание о физической культуре).  |
| 70. | Физкультминутка (знание о физической культуре).  |
| 71. | Ведение мяча.  |
| 72. | Ведение мяча в движении.   |
| 73. | Эстафеты с мячами.   |
| 74. | Подвижные игры с мячами.   |
| 75. | Полоса препятствий.  |
| 76. | Усложненная полоса препятствий.  |
| 77. | Спортивная игра «Пионербол».   |
| 78. | Спортивная игра «Пионербол с элементами волейбола».  |
| 79. | Спортивная игра «Баскетбол» (знание о физической культуре)   |
| 80. | Броски мяча через волейбольную сетку.  |
| 81. | Упражнения с мячом.  |
| 82. | Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) из разных исходных положений.                                  |
| 83. | Броски набивного мяча способом «от груди», «из –за головы».  |
| 84. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине «Д», на высокой перекладине «М» |
| 85. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.   |
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжка в длину с места.  |
| 87. | Ознакомление с доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.                                     |
| 88. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.   |
| 89. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночного бега 3*10 м   |
| 90. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м  |



|      |  |
|------|--|
| 91.  | Беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта».  |
| 92.  | Спортивная игра «Мини - футбол»  |
| 93.  | Спортивная игра «Пионербол с элементами волейбола»   |
| 94.  | Метание малого мяча в цель. Эстафеты с мячами.   |
| 95.  | Метание малого мяча на дальность. Игра «Подвижная цель».   |
| 96.  | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.<br>Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 97.  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Лапта».   |
| 98.  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра.                 |
| 99.  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 100 м. Игра.  |
| 100. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра.   |
| 101. | Эстафеты «Веселые старты»  |
| 102. | Совершенствование спортивных и подвижных игр по выбору.  |

