****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в Iклассе — 99 ч, а со II по IVкласс — по 102 ч ежегодно.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать  занятия   физическими  упражнениями   в  режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую  культуру как средство укрепления здоровья,   физического   развития   и   физической   подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать   и   проводить   со   сверстниками   подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 ноги вперёд.

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для изучений каждой темы

по физической культуре

1 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 99 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № раздела и темы урока | Тема урока | Количество часов |
| ***Раздел 1: Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)*** |
| 1 | 1.1 | ТБ. Урок -познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках | 1 |
| ***Раздел 2: Лёгкая атлетика (19 часов)*** |
| 2 | 2.1 | ТБ. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». | 1 |
| 3 | 2.2 | Урок-игра. Челночный бег 3 10 мна время. Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
| 4 | 2.3 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 5 | 2.4 | Урок-путешествие. Перекаты и группировка. «Бег с преодолением препятствий». | 1 |
| 6 | 2.5 | Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. | 1 |
| 7 | 2.6 | Урок-викторина «Техника метания мяча на дальность». Челночный бег. | 1 |
| 8 | 2.7 | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». | 1 |
| 9 | 2.8 | Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа». Эстафеты. Бег с ускорением. | 1 |
| 10 | 2.9 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. | 1 |
| 11 | 2.10 | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». | 1 |
| 12 | 2.11 | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 13 | 2.12 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1 |
| 14 | 2.13 | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 15 | 2.14 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 16 | 2.15 | Урок веселой игры. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 17 | 2.16 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 18 | 2.17 | Бег. Метание на дальность. | 1 |
| 19 | 2.18 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 20 | 2.19 | Игры с использованием скакалки. | 1 |
| ***Раздел 3: Подвижные игры (12 часов)*** |
| 21 | 3.1 | ТБ. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры«К своим флажкам»). | 1 |
| 22 | 3.2 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры«Пятнашки»). | 1 |
| 23 | 3.3 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках | 1 |
| 24 | 3.4 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 1 |
| 25 | 3.5 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 1 |
| 26 | 3.6 | Урок – путешествие«Упражнения на внимание». | 1 |
| 27 | 3.7 | Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи. | 1 |
| 28 | 3.8 | Спортивный калейдоскоп«Упражнения на ловкость и координацию». | 1 |
| 29 | 3.9 | Ведение и передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 30 | 3.10 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |
| 31 | 3.11 | ТБ. Игровые движения «Ловкий мяч» | 1 |
| 32 | 3.12 | Спортивный марафон.«Внимание, на старт». | 1 |
| ***Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)*** |
| 33 | 4.1 | ТБ. Строевые команды. Построения и перестроения. | 1 |
| 34 | 4.2 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |
| 35 | 4.3 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |
| 36 | 4.4 | Кувырок вперед в упор присев. | 1 |
| 37 | 4.5 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 38 | 4.6 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 39 | 4.7 | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. | 1 |
| 40 | 4.8 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. | 1 |
| 41 | 4.9 | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | 4.10 | Перелезание через гимнастическую скамейку. | 1 |
| 43 | 4.11 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |
| 44 | 4.12 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 45 | 4.13 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| 46 | 4.14 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 |
| 47 | 4.15 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка.  | 1 |
| 48 | 4.16 | . Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. | 1 |
| 49 | 4.17 | Лазание по гимнастической стенке и канату.  | 1 |
| 50 | 4.18 | Перелезание через горку матов. | 1 |
| 51 | 4.19 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. | 1 |
| 52 | 4.20 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. | 1 |
| 53 | 4.21 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |
| 54 | 4.22 | Лазание по гимнастической стенке и канату | 1 |
| ***Раздел 5: Лыжные гонки (12 часов)*** |
| 55 | 5.1 | ТБ. ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс | 1 |
| 56 | 5.2 | ОРУ. Техника смело ступай на лыжню | 1 |
| 57 | 5.3 | ОРУ. Урок веселый спуск | 1 |
| 58 | 5.4 | Техника ступающего шага на лыжах | 1 |
| 59 | 5.5 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | 1 |
| 60 | 5.6 | ОРУ. Урок весело мы тянем | 1 |
| 61 | 5.7 | Техника скользящего шага налыжах без палок | 1 |
| 62 | 5.8 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | 1 |
| 63 | 5.9 | ОРУ Весело мы едем по лыжне. | 1 |
| 64 | 5.10 | Техника скользящего шагас палками на лыжах | 1 |
| 65 | 5.11 | Упражнения со скакалками | 1 |
| 66 | 5.12 | Техника торможения палками на лыжах | 1 |
| ***Раздел 6: Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, мини футбола (20 часов)*** |
| 67 | 6.1 | ТБ. Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. | 1 |
| 68 | 6.2 | Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. | 1 |
| 69 | 6.3 | Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы. | 1 |
| 70 | 6.4 | Подвижные игры на материале футбола.«Гонка мячей» | 1 |
| 71 | 6.5 | Подвижные игры на материале футбола.«Метко в цель» | 1 |
| 72 | 6.6 | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 73 | 6.7 | Подвижные игры на материале футбола.«Бросок ногой», «Футбольный бильярд». | 1 |
| 74 | 6.8 | Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. | 1 |
| 75 | 6.9 | Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. | 1 |
| 76 | 6.10 | Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. | 1 |
| 77 | 6.11 | Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу. | 1 |
| 78 | 6.12 | Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему». | 1 |
| 79 | 6.13 | Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу». | 1 |
| 80 | 6.14 | Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне». | 1 |
| 81 | 6.15 | Подвижные игры на материале баскетбола.«Передал — садись». | 1 |
| 82 | 6.16 | Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче. | 1 |
| 83 | 6.17 | Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче. | 1 |
| 84 | 6.18 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. | 1 |
| 85 | 6.19 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища. | 1 |
| 86 | 6.20 | Подвижные игры на материале волейбола. «Волна». | 1 |
| ***Раздел 7: Прикладная подготовка (13 часов)*** |
| 87 | 7.1 | ТБ. Круговая тренировка | 1 |
| 88 | 7.2 | Баскетбольные упражнения | 1 |
| 89 | 7.3 | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 |
| 90 | 7.4 | Контрольный урокпо ведению, броску и ловле мяча | 1 |
| 91 | 7.5 | Тестирование в беге на скорость на 30 м | 1 |
| 92 | 7.6 | Упражнения с оздоровительной направленностью | 1 |
| 93 | 7.7 | Тестирование в челночном беге3 ×10 м | 1 |
| 94 | 7.8 | Метание мешочка на дальность | 1 |
| 95 | 7.9 | Скандинавская ходьба | 1 |
| 96 | 7.10 | Основы правил игры в футбол | 1 |
| 97 | 7.11 | Знакомствос эстафетами | 1 |
| 98 | 7.12 | Дыхательная гимнастика | 1 |
| 99 | 7.13 | Подвижные игры. Итоги учебного года. | 1 |

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для изучений каждой темы

по физической культуре

2 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **№ раздела и темы урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| **Раздел 1. Легкоатлетические упражнения (15 часов)** |
| 1 | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики | 1 |
| 2 | 2 | Сочетание различных видов ходьбы | 1 |
| 3 | 3 | Бег с изменением длины и частоты шагов. Беговые эстафеты. | 1 |
| 4 | 4 | Скоростной бег 60 м. Беговые эстафеты. | 1 |
| 5 | 5 | Челночный бег 3х10 м | 1 |
| 6 | 6 | Бег с изменением скорости. Бег 30м (тест) | 1 |
| 7 | 7 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м) | 1 |
| 8 | 8 | Освоение навыков прыжков | 1 |
| 9 | 9 | Прыжки по разметкам | 1 |
| 10 | 10 | Прыжки в длину с места (тест) | 1 |
| 11 | 11 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 12 | 12 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 13 | 13 | Метание малого мяча с места | 1 |
| 14 | 14 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания | 1 |
| 15 | 15 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние | 1 |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка (7 часов)** |
| 16 | 1 | Понятие «Темп», «длительность бега» Равномерный медленный бег до 3 мин | 1 |
| 17 | 2 | Равномерный медленный бег до 4 мин | 1 |
| 18 | 3 | Равномерный медленный бег до 5 мин | 1 |
| 19 | 4 | Равномерный медленный бег до 6 мин | 1 |
| 20 | 5 | Равномерный медленный бег до 7 мин | 1 |
| 21 | 6 | Равномерный медленный бег до 8 мин | 1 |
| 22 | 7 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 час)** |
| 23 | 1 | Инструктаж по Т.Б Строевые упражнения | 1 |
| 24 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками | 1 |
| 25 | 3 | Построение в две шеренги. Кувырок вперед | 1 |
| 26 | 4 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Стойка на лопатках | 1 |
| 27 | 5 | Передвижение по диагонали. Мост из положения лежа | 1 |
| 28 | 6 | Передвижение противоходом. Комбинация из освоенных элементов | 1 |
| 29 | 7 | Повороты на носках и одной ноге | 1 |
| 30 | 8 | Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке | 1 |
| 31 | 9 | Вис на согнутых руках | 1 |
| 32 | 10 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 33 | 11 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях | 1 |
| 34 | 12 | Подтягивание в висе (м. стоя, д. лежа), тест | 1 |
| 35 | 13 | Повороты кругом на месте | 1 |
| 36 | 14 | Наклон вперед из положения сидя (тест) | 1 |
| 37 | 15 | Упражнения с обручами под музыку | 1 |
| 38 | 16 | Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. | 1 |
| 39 | 17 | Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | 1 |
| 40 | 18 | Приставные шаги; шаг галопа в сторону. | 1 |
| **Раздел 4. Подвижные игры (10 часов)** |
| 41 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Игра «Пустое место» | 1 |
| 42 | 2 | Организация подвижных игр. Игра «Космонавты» | 1 |
| 43 | 3 | Игры на закрепление навыков бега. Игра "Пятнашки" | 1 |
| 44 | 4 | Игры на закрепление навыков ориентирования в пространстве и прыжков. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 45 | 5 | Игры «Прыжки по полосам», «Удочка» | 1 |
| 46 | 6 | Игры на закрепление и совершенствование метаний. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 47 | 7 | Игра «Точный расчёт» | 1 |
| 48 | 8 | Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 49 | 9 | Игры «Точный расчёт», «Метко в цель». Правила игр (тест) | 1 |
| 50 | 10 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |
| **Раздел 5. Лыжные гонки (15 часов)** |
| 51 | 1 | Передвижение ступающим шагом. Падение. | 1 |
| 52 | 2 | Скользящий шаг без палок . Равномерное передвижение до 1 км. | 1 |
| 53 | 3 | Равномерное передвижение до 1 кмИгра «На буксире» | 1 |
| 54 | 4 | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 55 | 5 | Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте**.( на результат)**  | 1 |
| 56 | 6 | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки» | 1 |
| 57 | 7 | Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» | 1 |
| 58 | 8 | Подъемы скользящим шагом | 1 |
| 59 | 9 | Подъём ёлочкой, полуёлочкой. | 1 |
| 60 | 10 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И « Лыжные гонки» | 1 |
| 61 | 11 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и « Самый выносливый» | 1 |
| 62 | 12 | Прохождение дистанции в умеренном темпе | 1 |
| 63 | 13 | Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени | 1 |
| 64 | 14 | Одновременно безшажный ход Пробегание 500м. | 1 |
| 65 | 15 | Чередование безшажного и поперемено двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты» | 1 |
| **Раздел 6.** **Кроссовая подготовка (19 часов)** |
| 66 | 1 | Инструктаж по Т. Б. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 67 | 2 | Бег с изменением длины и частоты шагов | 1 |
| 68 | 3 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах | 1 |
| 69 | 4 | Бег зигзагом, в парах | 1 |
| 70 | 5 | Равномерный медленный бег до 1 мин | 1 |
| 71 | 6 | Равномерный медленный бег до 2 мин | 1 |
| 72 | 7 | Равномерный медленный бег до 3мин | 1 |
| 73 | 8 | Равномерный медленный бег до 4 мин | 1 |
| 74 | 9 | Равномерный медленный бег до 5 мин | 1 |
| 75 | 10 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 |
| 76 | 11 | Бег 1000 метров (без учета времени) | 1 |
| 77 | 12 | 6- минутный бег, тест | 1 |
| 78 | 13 | Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) | 1 |
| 79 | 14 | Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы | 1 |
| 80 | 15 | Кросс. Эстафеты |  |
| 81 | 16 | Бег на местности. Эстафеты |  |
| 82 | 17 | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности |  |
| 83 | 18 | Бег переменный. Подвижные игры |  |
| 84 | 19 | Приземление на точность и сохранение равновесия |  |
| **Раздел 7. Легкоатлетические упражнения (18 часов)** |
| 85 | 1 | " Круговая эстафета" (расстояние 15-30м) | 1 |
| 86 | 2 | "Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м) | 1 |
| 87 | 3 | Бег в чередовании с ходьбой  | 1 |
| 88 | 4 | Бег с ускорением от 20 до 30 м  | 1 |
| 89 | 5 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности  | 1 |
| 90 | 6 | Челночный бег 3х10 м  | 1 |
| 91 | 7 | Бег с изменением направления. Беговые эстафеты  | 1 |
| 92 | 8 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 93 | 9 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 94 | 10 | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Многоскоки. | 1 |
| 95 | 11 | Прыжок в длину с места (тест). Игры с прыжками на площадке небольшого размера. | 1 |
| 96 | 12 | Прыжки многоразовые (до 10 прыжков). | 1 |
| 97 | 13 | Прыжки через препятствия | 1 |
| 98 | 14 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 99 | 15 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |
| 100 | 16 | Метание мяча в цель | 1 |
| 101 | 17 | Метание мяча с места | 1 |
| 102 | 18 | Метание мяча с разбега | 1 |
|  |  |

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для изучений каждой темы

по физической культуре

3 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № раздела и темы урока |  Тема урока | Кол-во часов |
| ***Раздел 1: Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)*** |
| 1 | 1.1 | Правила безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности | 1 |
| ***Раздел 2: Лёгкая атлетика (19 часов)*** |
| 2 | 2.1 | ТБ. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.  | 1 |
| 3 | 2.2 | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки».  | 1 |
| 4 | 2.3 | Техника челночного бега с высокого старта.  | 1 |
| 5 | 2.4 | Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).  | 1 |
| 6 | 2.5 | Кувырок вперед. Игра на внимание.  | 1 |
| 7 | 2.6 | Измерение уровня развития основных физических качеств.  | 1 |
| 8 | 2.7 | Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше».  | 1 |
| 9 | 2.8 | Усложненные кувырки вперед.  | 1 |
| 10 | 2.9 | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место».  | 1 |
| 11 | 2.10 | Игровые упражнения с кувырками.  | 1 |
| 12 | 211. | Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк»  | 1 |
| 13 | 2.12 | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».  | 1 |
| 14 | 2.13 | Бег с заданным темпом и скоростью. | 1 |
| 15 | 2.14 | Бег на скорость (30, 60м).  | 1 |
| 16 | 2.15 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | 1 |
| 17 | 2.16 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 |
| 18 | 2.17 | Бросок теннисного и малого мячей на дальность, на точность и на заданное расстояние.  | 1 |
| 19 | 2.18 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 20 | 2.19 | Игры с использованием скакалки. | 1 |
| ***Раздел 3: Подвижные игры (12 часов)*** |
| 21 | 3.1 | ТБ. ОРУ. Подвижные игры: «Прыжки пополосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 22 | 3.2 | ОРУ. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами | 1 |
| 23 | 3.3 | ОРУ. Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 24 | 3.4 | ОРУ. Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |
| 25 | 3.5 | ОРУ. Подвижные игры: «Удочка», «зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 26 | 3.6 | ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».  | 1 |
| 27 | 3.7 | ОРУ. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 |
| 28 | 3.8 | ОРУ. Подвижные игры: «Парашютисты» Эстафеты с предметами..  | 1 |
| 29 | 3.9 | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |
| 30 | 3.10 | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Подвижная цель».  | 1 |
| 31 | 3.11 | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».  | 1 |
| 32 | 3.12 | Спортивный марафон «Внимание, на старт» | 1 |
| ***Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)*** |
| 33 | 4.1 | ТБ. Акробатика, строевые упражнения | 1 |
| 34 | 4.2 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  | 1 |
| 35 | 4.3 | Кувырок вперед и перекат, стойка на лопатках.  | 1 |
| 36 | 4.4 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |
| 37 | 4.5 | ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. | 1 |
| 38 | 4.6 | Висы на гимнастической стенке: прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 1 |
| 39 | 4.7 | ОРУ с обручами. Висы на гимнастической стенке. | 1 |
| 40 | 4.8 | ОРУ с мячами. Висы на гимнастической стенке: прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 1 |
| 41 | 4.9 | Стойка на лопатках. «Мост». Лазание по канату. | 1 |
| 42 | 4.10 | Тестирование виса и проверка волевых качеств.  | 1 |
| 43 | 4.11 | Кувырок вперед в группировке.  | 1 |
| 44 | 4.12 | Кувырок вперед в группировке с трех шагов.  | 1 |
| 45 | 4.13 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.  | 1 |
| 46 | 4.14 | Упражнения на кольцах. Лазание по канату. | 1 |
| 47 | 4.15 | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. | 1 |
| 48 | 4.16 | Кувырок назад в группировке. | 1 |
| 49 | 4.17 | Упражнения на кольцах. Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. | 1 |
| 50 | 4.18 | Разновидности висов. Лазание по канату. | 1 |
| 51 | 4.19 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |
| 52 | 4.20 | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. | 1 |
| 53 | 4.21 | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. | 1 |
| 54 | 4.22 | Лазание по гимнастической стенке и канату.  | 1 |
| ***Раздел 5: Лыжные гонки (15 часов)*** |
| 55 | 5.1 | ТБ. Формирование навыков ходьбы на лыжах. | 1 |
| 56 | 5.2 | Формирование техники скользящего шага. | 1 |
| 57 | 5.3 | Продолжим формирование техники скользящего шага. | 1 |
| 58 | 5.4 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага. | 1 |
| 59 | 5.5 | Развитие двигательных качеств при передвижениях на лыжах. | 1 |
| 60 | 5.6 | Обучение поворотам приставными шагами на месте. | 1 |
| 61 | 5.7 | Формирование навыков подъема на склон. | 1 |
| 62 | 5.8 | Формирование навыков подъема и спуска со склона. | 1 |
| 63 | 5.9 | Совершенствование умений передвигаться скользящим шагом. | 1 |
| 64 | 5.10 | Развитие двигательных качеств в попеременном двухшажном ходе. | 1 |
| 65 | 5.11 | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | 1 |
| 66 | 5.12 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага и навыков подъёма и спуска со склона. | 1 |
| 67 | 5.13 | Развитие двигательных качеств при передвижениях на лыжах. | 1 |
| 68 | 5.14 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. | 1 |
| 69 | 5.15 | Передвижение на лыжах без палок. Подвижные игры на лыжах с палками. | 1 |
| ***Раздел 6: Подвижные игры с элементами баскетбола*** |
| 70 | 6.1 | ТБ. Формирование техники передвижения с мячом и без мяча. | 1 |
| 71 | 6.2 | Формирование техники передвижения с мячом и без мяча. | 1 |
| 72 | 6.3 | Формирование техники ведения мяча на месте. | 1 |
| 73 | 6.4 | Формирование техники ведения мяча в движении. | 1 |
| 74 | 6.5 | Развитие координации во время ведения мяча. | 1 |
| 75 | 6.6 | Формирование техники ловли мяча на месте. | 1 |
| 76 | 6.7 | Формирование техники ловли мяча в движении. | 1 |
| 77 | 6.8 | Развитие двигательных качеств баскетболиста.  | 1 |
| 78 | 6.9 | Развитие и формирование двигательных качеств баскетболиста.  | 1 |
| 79 | 6.10 | Развитие координационных способностей в баскетболе. | 1 |
| 80 | 6.11 | Развитие ловкости в игре в баскетбол | 1 |
| 81 | 6.12 | Развитие ловкости и скорости в игре в баскетбол | 1 |
| 82 | 6.13 | Формирование техники броска мяча в корзину. | 1 |
| 83 | 6.14 | Формирование броска мяча в цель. | 1 |
| 84 | 6.15 | Формирование взаимодействия игроков в баскетболе. | 1 |
| 85 | 6.16 | Формирование тактических действий в игре баскетбол. | 1 |
| 86 | 6.17 | Формирование тактических действий в игре. | 1 |
| 87 | 6.18 | Совершенствование тактических действий в игре баскетбол. | 1 |
| 88 | 6.19 | Совершенствование технических элементов в игре баскетбол. | 1 |
| 89 | 6.20 | Формирования навыка командной игры. | 1 |
| ***Раздел 7: Прикладная подготовка (13 часов)*** |
| 90 | 7.1 | ТБ. Круговая тренировка. | 1 |
| 91 | 7.2 | Баскетбольные упражнения. | 1 |
| 92 | 7.3 | Упражнения на уравновешивание предметов. | 1 |
| 93 | 7.4 | Контрольный урок по ведению, броску и ловли мяча. | 1 |
| 94 | 7.5 | Тестирование в беге на скорость на 30 м, 60 м. | 1 |
| 95 | 7.6 | Упражнения с оздоровительной направленностью. | 1 |
| 96 | 7.7 | Тестирование в челночном беге 3 x 20 м | 1 |
| 97 | 7.8 | Метание мешочка на дальность. | 1 |
| 98 | 7.9 | Скандинавская ходьба. | 1 |
| 99 | 7.10 | Основы правил игры в футбол. | 1 |
| 100 | 7.11 | Проведение эстафет. | 1 |
| 101 | 7.12 | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 102 | 7.13 |  Подвижные игры. Итоги учебного года. | 1 |

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для изучений каждой темы

по физической культуре

4 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **№ раздела и темы урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| **Раздел 1. Легкоатлетические упражнения (15 часов)** |
| 1 | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики | 1 |
| 2 | 2 | Бег в чередовании с ходьбой | 1 |
| 3 | 3 | Бег с ускорением 20-30 м. Беговые эстафеты | 1 |
| 4 | 4 | Скоростной бег 60 м. Беговые эстафеты. | 1 |
| 5 | 5 | Челночный бег 3х10 м | 1 |
| 6 | 6 | «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) | 1 |
| 7 | 7 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м) | 1 |
| 8 | 8 | Освоение навыков прыжков | 1 |
| 9 | 9 | Прыжки через препятствия | 1 |
| 10 | 10 | Прыжки в длину с места (тест) | 1 |
| 11 | 11 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 12 | 12 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 13 | 13 | Метание малого мяча с места | 1 |
| 14 | 14 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания | 1 |
| 15 | 15 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние | 1 |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка (7 часов)** |
| 16 | 1 | Понятие «Темп», «длительность бега» Равномерный медленный бег до 3 мин | 1 |
| 17 | 2 | Равномерный медленный бег до 4 мин | 1 |
| 18 | 3 | Равномерный медленный бег до 5 мин | 1 |
| 19 | 4 | Равномерный медленный бег до 6 мин | 1 |
| 20 | 5 | Равномерный медленный бег до 7 мин | 1 |
| 21 | 6 | Равномерный медленный бег до 8 мин | 1 |
| 22 | 7 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 час)** |
| 23 | 1 | Инструктаж по Т.Б Строевые упражнения | 1 |
| 24 | 2 | Перекаты в группировке  | 1 |
| 25 | 3 | Кувырок вперед | 1 |
| 26 | 4 | Стойка на лопатках | 1 |
| 27 | 5 | Мост из положения лежа | 1 |
| 28 | 6 | Комбинации из разученных элементов | 1 |
| 29 | 7 | Повороты на носках и одной ноге | 1 |
| 30 | 8 | Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке | 1 |
| 31 | 9 | Вис на согнутых руках | 1 |
| 32 | 10 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 33 | 11 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях | 1 |
| 34 | 12 | Подтягивание в висе (м. стоя, д. лежа), тест | 1 |
| 35 | 13 | Повороты кругом на месте | 1 |
| 36 | 14 | Наклон вперед из положения сидя (тест) | 1 |
| 37 | 15 | Упражнения с обручами под музыку | 1 |
| 38 | 16 | Элементы народных танцев | 1 |
| 39 | 17 | Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | 1 |
| 40 | 18 | Приставные шаги; шаг галопа в сторону. | 1 |
| **Раздел 4. Подвижные игры (10 часов)** |
| 41 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Игра «Мяч водящему» | 1 |
| 42 | 2 | Организация подвижных игр. Игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 43 | 3 | Игры на закрепление и совершенствование метаний. Игра «Попади в обруч» | 1 |
| 44 | 4 | Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 45 | 5 | Игры «Прыжки по полосам», «Удочка» | 1 |
| 46 | 6 | Игра «Два медведя» | 1 |
| 47 | 7 | Игра «Пустое место» | 1 |
| 48 | 8 | Игры на закрепление навыков ориентирования в пространстве и прыжков. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 49 | 9 | Игра «Космонавты» | 1 |
| 50 | 10 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |
| **Раздел 5. Лыжные гонки (15 часов)** |
| 51 | 1 | Передвижение ступающим шагом. Падение. | 1 |
| 52 | 2 | Скользящий шаг без палок . Равномерное передвижение до 1,5 км. | 1 |
| 53 | 3 | Равномерное передвижение до 1,5 кмИгра «На буксире» | 1 |
| 54 | 4 | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 55 | 5 | Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте**.( на результат)**  | 1 |
| 56 | 6 | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки» | 1 |
| 57 | 7 | Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки» | 1 |
| 58 | 8 | Подъемы скользящим шагом | 1 |
| 59 | 9 | Подъём ёлочкой, полуёлочкой. | 1 |
| 60 | 10 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И « Лыжные гонки» | 1 |
| 61 | 11 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и « Самый выносливый» | 1 |
| 62 | 12 | Прохождение дистанции в умеренном темпе | 1 |
| 63 | 13 | Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени | 1 |
| 64 | 14 | Одновременно безшажный ход Пробегание 700м. | 1 |
| 65 | 15 | Чередование безшажного и поперемено двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1,5 км. П/И «Эстафеты» | 1 |
| **Раздел 6.** **Кроссовая подготовка (19 часов)** |
| 66 | 1 | Инструктаж по Т. Б. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 67 | 2 | Бег в равномерном темпе. Игры | 1 |
| 68 | 3 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах | 1 |
| 69 | 4 | Бег зигзагом, в парах | 1 |
| 70 | 5 | Равномерный медленный бег до 1 мин | 1 |
| 71 | 6 | Равномерный медленный бег до 2 мин | 1 |
| 72 | 7 | Равномерный медленный бег до 3мин | 1 |
| 73 | 8 | Равномерный медленный бег до 4 мин | 1 |
| 74 | 9 | Равномерный медленный бег до 5 мин | 1 |
| 75 | 10 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 |
| 76 | 11 | Бег 1000 метров (без учета времени) | 1 |
| 77 | 12 | 6- минутный бег, тест | 1 |
| 78 | 13 | Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) | 1 |
| 79 | 14 | Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы | 1 |
| 80 | 15 | Кросс. Эстафеты |  |
| 81 | 16 | Бег на местности. Эстафеты |  |
| 82 | 17 | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности |  |
| 83 | 18 | Бег переменный. Подвижные игры |  |
| 84 | 19 | Приземление на точность и сохранение равновесия |  |
| **Раздел 7. Легкоатлетические упражнения (18 часов)** |
| 85 | 1 | " Круговая эстафета" (расстояние 15-30м) | 1 |
| 86 | 2 | "Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м) | 1 |
| 87 | 3 | Бег в чередовании с ходьбой  | 1 |
| 88 | 4 | Бег с ускорением от 20 до 30 м  | 1 |
| 89 | 5 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности  | 1 |
| 90 | 6 | Челночный бег 3х10 м  | 1 |
| 91 | 7 | Бег с изменением направления. Беговые эстафеты  | 1 |
| 92 | 8 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 93 | 9 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 94 | 10 | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.  | 1 |
| 95 | 11 | Прыжок в длину с места (тест). Игры с прыжками на площадке небольшого размера. |  |
| 96 | 12 | Прыжки многоразовые (до 10 прыжков). |  |
| 97 | 13 | Прыжки через препятствия |  |
| 98 | 14 | Прыжки через скакалку |  |
| 99 | 15 | Метание малого мяча на дальность  |  |
| 100 | 16 | Метание мяча в цель |  |
| 101 | 17 | Метание мяча с места |  |
| 102 | 18 | Метание мяча с разбега |  |