**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1-4 КЛАССЫ**

Рабочая программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 –11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2014.

Рабочая программа рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования.

Рабочая программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников, конкретизирует содержание тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы и календарно - тематическое планирование соответствуют методическим рекомендациям.

Программа включает следующее :

1.Основные требования к уровню подготовки учащихся с указанием личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса физической культуры 1-4 классы по каждой из предметных областей.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе —

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

 - 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 изменяющихся, вариативных условиях.

2.Тематическое планирование учебного материала

3.Поурочное планирование с указанием темы и типа урока, подробным перечнем элементов содержания уроков, а также основных видов деятельности учащихся, планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные) и сопровождение урока.

4. Общая трудоѐмкость дисциплины: количество часов по учебному плану. На изучение предмета в каждом классе отводится 3 ч в неделю, всего за год — 102 ч. в 2-4 классе и 99 ч. в 1 классе.

5. Формы контроля

Контроль показателей физического развития обучающихся в начале и конце учебного года..

****

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Знания о физической культуре** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена |
|  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) |
|  |  | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) |
|  |  |  | 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 физической деятельности** | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |
|  | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела |
|  |  | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. |
|  |  |  | 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. |
| **Физическое совершенствование** |
| Гимнастика с основами акробатики | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) |
|  | **Организующие команды и приемы**: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами |
|  |  | **Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. |
|  |  |  | **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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» |
| Легкая атлетика | **Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену |
|  | **Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.**Метание** малого мяча на дальность из-за головы. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой |
|  |  | **Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги |
|  |  |  | **Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание». **Низкий старт.** **Стартовое ускорение.** **Финиширование.** |
| Лыжные гонки | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением |
|  | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». |
|  |  | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с по переменным двухшажным. Поворот переступанием. |
|  |  |  | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| Подвижные игры | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». **На материале раздела «Легкая атлетика»:**«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». |
|  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». **На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). **На материале раздела «Спортивные игры**»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». |
|  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной». **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». |
|  |  |  | **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 «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **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» |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится*:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится*:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*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 приѐмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Анти-вышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «полу-ёлочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишкасмешочкомна голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Анти-вышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры:«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Анти-вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы скеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, запрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры налыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* *Подвижные и спортивные игры****—*** выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Анти-вышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

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

по физической культуре

1 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 99 часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****уро****ка** | **Тема урока, раздел** | **Количество часов** |
|
| **1** | **2** | **3** |
| **Знания о физической культуре 1ч** |
| 1 | Организационно-методические указания. | 1 |
| **Легкая атлетика 3ч** |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |
| **Основы знаний по физической культуре 1ч** |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта | 1 |
| **Легкая атлетика 1ч** |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные игры 1ч** |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| **Знания о физической культуре 3ч** |
| 8 | Олимпийские игры | 1 |
| 9 | Что такое физическая культура? | 1 |
| 10 | Темп и ритм | 1 |
| **Подвижные игры 1ч** |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| **Знания о физической культуре 1ч** |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 |
| **Легкая атлетика 1ч** |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 2ч** |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика 1ч** |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 4ч** |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках | 1 |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития ко­ординации движении | 1 |
| **Подвижные игры 7ч** |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом | 1 |
| 24 | Школа укрощения мяча | 1 |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 26 | Глаза закрывай — упражненье начинай | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21ч** |
| 28 | Перекаты | 1 |
| 29 | Разновидности перекатов | 1 |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| 31 | Кувырок вперед | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост» | 1 |
| 33 | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | 1 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 36 | Перелезание на гимнастической стенке | 1 |
| 37 | Висы на перекладине | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 41 | Круговая тренировка | 1 |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 44 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Обруч — учимся им управлять | 1 |
| 47 | Круговая тренировка | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |
| **Лыжная подготовка 12ч** |
| 49 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 54 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 58 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 1ч** |
| 61 | Лазанье по канату | 1 |
| **Подвижные игры 3ч** |
| 62 | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |
| 63 | Прохождение полосы препятствий | 1 |
| 64 | Прохождение усложненной полосы препятствий | 1 |
| **Легкая атлетика 11ч** |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Прыжки в высоту | 1 |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 71 | Ведение мяча | 1 |
| 72 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 75 | Подвижные игры | 1 |
| **Спортивные игры 6ч** |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 78 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди | 1 |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| **Подвижные игры 1ч** |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 2ч** |
| 83 | Тестирование виса на время | 1 |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| **Легкая атлетика 1ч** |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 2ч** |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика 2ч** |
| 88 | Техника метания на точность | 1 |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| **Подвижные игры 1ч** |
| 90 | Подвижные игры для зала | 1 |
| **Легкая атлетика 4ч** |
| 91 | Беговые упражнения | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 93 | Тестирование челночного бега 3x10 м | 1 |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные игры 5ч** |
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 97 | Командные подвижные игры | 1 |
| 98 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 99 | Подвижные игры с мячом | 1 |

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

по физической культуре

2 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|
| **Лёгкая атлетика (11 часов)** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. | 1 |
| 2 | Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 3 | Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 4 | Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 5 | Разновидность ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 6 | Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 8 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2\*2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2\*2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2\*2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| **Подвижные игры (18 часов)** |
| 12 | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 13 | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 14 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 15 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 16 | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 17 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 18 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 19 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 20 | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 21 | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 22 | ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 23 | ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 24 | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 25 | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 26 | ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 27 | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 28 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 29 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| 30 | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | 1 |
| 32 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 33 | Перестроение из колоны по одному в колону по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Перестроение из колоны по одному в колону по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Перестроение из колоны по одному в колону по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 37 | Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 38 | Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 39 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 40 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 41 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 45 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 46 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 47 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 |
| **Лыжи (21 час)** |
| 48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м (медленно) | 1 |
| 49 | На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40 м. | 1 |
| 50 | Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50 м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000 м. | 1 |
| 51 | Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. | 1 |
| 52 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30 гр. С палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. | 1 |
| 53 | На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. | 1 |
| 54 | Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества у подножия склона. Пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. | 1 |
| 55 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно). Пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 56 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно). пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 57 | Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. | 1 |
| 58 | Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. | 1 |
| 59 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти дистанцию до 1500 м в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 60 | Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1500 м в среднем темпе. | 1 |
| 61 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |
| 62 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |
| 63 | Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1500 м в среднем темпе. | 1 |
| 64 | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150 м (1-2 раза). Провести соревнования на дистанцию 1000 м. Выборочно оценить | 1 |
| 65 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |
| 66 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |
| 67 | Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |
| 68 | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150 м (1-2 раза). Провести соревнования на дистанцию 1000 м. Выборочно оценить | 1 |
| **Подвижные игры (24 часа)** |
| 69 | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 70 | Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 71 | Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 72 | Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 73 | Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 74 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 75 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 76 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 77 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 78 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 79 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 80 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 81 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колонах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 82 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колонах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 83 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колонах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 84 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колонах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 85 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 86 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 87 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 88 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 89 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 90 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 91 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 92 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** |
| 93 | Инструктаж по Т.Б. Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 94 | Инструктаж по Т.Б. Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 95 | Разновидность ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 96 | Разновидность ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 97 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 99 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 100 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2\*2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 101 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2\*2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 102 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |

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

по физической культуре

3 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Основы знаний (1 ч)** |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 |
| **Лёгкая атлетика 14 ч** |
| 2 | Правила ТБ в коридоре с максимальной скоростью | 1 |
| 3 | Бег 30 м | 1 |
| 4 | К. р. Бег 60 м. | 1 |
| 5 | Челночный бег | 1 |
| 6 | Преодоление препятствий в беге | 1 |
| 7 | Равномерный бег (7 мин.) | 1 |
| 8 | Кросс 1 км | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |
| 12 | К.р. Прыжок в длину с разбега(с зоны отталкивания) | 1 |
| 13 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | 1 |
| 14 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча | 1 |
| **Подвижные игры (12 ч)** |
| 16 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 1 |
| 17 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки». Эстафеты с мячами. | 1 |
| 18 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | 1 |
| 19 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 1 |
| 20 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. | 1 |
| 21 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 22 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 |
| 23 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 26 | Ведение мяча в движении шагом | 1 |
| 27 | Ведение мяча в движении бегом | 1 |
| **Основы знаний (1 ч)** |
| 28 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)** |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 30 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |
| 31 | Кувырок назад в упор присев | 1 |
| 32 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок вперёд. | 1 |
| 33 | 2-3 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках. | 1 |
| 34 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 35 | Вис стоя и лёжа | 1 |
| 36 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 37 | К.р. Подтягивания в висе. | 1 |
| 38 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | 1 |
| 39 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 м) | 1 |
| 40 | К. р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла | 1 |
| 41 | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | 1 |
| 42 | Прыжок со скаклкой | 1 |
| 43 | Прыжки группами на длиннойскаклке | 1 |
| 44 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | 1 |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками | 1 |
| 46 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | 1 |
| 47 | Переноска партнёра в парах | 1 |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| **Основы знаний (1 час)** |
| 49 | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | 1 |
| **Лыжные гонки (12 ч)** |
| 50 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах изученными способами | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. | 1 |
| 53 | Спуски и подъёмы | 1 |
| 54 | Повороты приставными шагами | 1 |
| 55 | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками | 1 |
| 56 | Чередование ходов и хода на дистанции | 1 |
| 57 | Повороты на лыжах «упором» | 1 |
| 58 | Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток | 1 |
| 59 | Падение на лыжах на бок | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 1500 м | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(8 часов)** |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 64 | Ведение мяча в движении шагом | 1 |
| 65 | Ведение мяча в движении бегом | 1 |
| 66 | Бросок двумя руками от груди | 1 |
| 67 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | 1 |
| 68 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах | 1 |
| 69 | Ведение мяча с изменением скорости | 1 |
| **Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)** |
| 70 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу | 1 |
| 71 | Остановка скачком после ходьбы и бега | 1 |
| 72-73 | Передача мяча подброшенного партнёром | 1 |
| 74 | Во время перемещения по сигналу-передача мяча | 1 |
| 75 | Передача в парах | 1 |
| 76 | Передачи у стены | 1 |
| 77 | Приём снизу двумя руками | 1 |
| 78 | Передача в парах через сетку | 1 |
| **Основы знаний (1 час)** |
| 79 | Физическое развитие и физическая подготовка | 1 |
| **Подвижные игры на основе волейбола (3 ч)** |
| 80-81 | Передача в парах через сетку | 1 |
| 82 | Двухсторонняя игра | 1 |
| **Подвижные игры на основе футбола (7 ч)** |
| 83 | Ведение мяча | 1 |
| 84 | Ведение мяча с ускорением | 1 |
| 85 | Удар по неподвижному мячу | 1 |
| 86 | Удар с разбега по катающемуся мячу | 1 |
| 87 | Остановка катящегося мяча | 1 |
| 88 | Тактические действия в защите | 1 |
| 89 | Игра в футбол | 1 |
| **Лёгкая атлетика (13 часов)** |
| 90 | Встречная эстафета | 1 |
| 91 | К.р. Бег на результаты (30 м) | 1 |
| 92 | Бег 60 м | 1 |
| 93 | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | 1 |
| 94 | Равномерный медленный бег (7 мин) | 1 |
| 95 | Бег (8 мин). Развитие выносливости | 1 |
| 96 | К. р. Кросс 1 км | 1 |
| 97 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 98 | К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки | 1 |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 100 | К. р. Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 101 | Метание в цель с 4-5 метров | 1 |
| 102 | Метание набивного мяча | 1 |

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

по физической культуре

4 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****уро****ка** | **Тема урока, раздел** | **Количество часов** |
|
| **1** | **2** | **3** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |
| **Легкая атлетика (5 ч)** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта` | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры (1 ч)** |  |
| 7 | Техника паса в футболе | 1 |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| **Легкая атлетика (3 ч)** |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 17 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 20 | Броски мяча в парах на точность | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 25 | Упражнения с мячом | 1 |
| 26 | Ведение мяча | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
| 30 | Зарядка | 1 |
| 31 | Кувырок назад | 1 |
| 32 | Круговая тренировка | 1 |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |
| 34 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 1 |
| 35 | Гимнастические упражнения | 1 |
| 36 | Висы | 1 |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 41 | Лазанье по канату в два приема | 1 |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах | 1 |
| 46 | Круговая тренировка | 1 |
| 47 | Вращение обруча | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |
| 51 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 52 | Попеременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 53 | Попеременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 54 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 55 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 1 |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 1 |
| 58 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 59 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 60 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 61 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 62 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 63 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 64 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 65 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 66 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 67 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 70 | Полоса препятствий | 1 |
| 71 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 74 | Физкультминутка | 1 |
| 75 | Знакомство с опорным прыжком | 1 |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |
| 77 | Контрольный урок по опорному прыжку | 1 |
| 78 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 79 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 80 | Упражнения с мячом | 1 |
| 81 | Волейбольные упражнения | 1 |
| 82 | Контрольный урок по волейболу | 1 |
| 83 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
| 84 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| 85 | Тестирование виса на время | 1 |
| 86 | Тестирование наклона из положения стоя | 1 |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 88 | Тестирование подтягивания на низкойперекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 90 | Баскетбольные упражнения | 1 |
| 91 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 92 | Спортивная игра «Пионербол» | 1 |
| 93 | Беговые упражнения | 1 |
| 94 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 95 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 96 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 97 | Футбольные упражнения | 1 |
| 98 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| 99 | Бег на 1000 м | 1 |
| 100 | Спортивные игры | 1 |
| 101 | Подвижные и спортивные игры | 1 |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 |