


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Речицкая основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
методического совета.
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.
Руководитель:  И.А. Новикова

Утверждаю:
Приказ №122 от 30 августа 2019 г.
Директор школы: 
Е.В. Хмельницкая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 1-4 класса

Программа разработана
Салтыковым Павлом Николаевичем,
учителем физической культуры высшей
квалификационной категории

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» для обучающихся 1-4 класса ,разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС НОО (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; приказов Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденных приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253, от 08.06.2015г. № 576; от 14.08.2015 г. № 825; от 28.12.2015 г. № 1529; от 26.01.2016 г. № 38; от 21.04. 2016 г. № 459,
- Письмо Минобрнауки России от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений»;
- ООП НОО на 2015 – 2019 гг. (принята решением педсовета 28.05.2015 года, протокол № 6);
- Учебный план МБОУ Речицкой ООШ на 2019 – 2020 уч. год
- Календарный учебный график МБОУ Речицкой ООШ на 2019 –2020 уч. год

- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Речицкой ООШ.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа разработана на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2015г.
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

- **На изучение предмета «Физическая культура»** изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю : в 1 классе —66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе— 68ч, в 4 классе— 68ч.

Программа соответствует учебникам: по «Физической культуре» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича 1-4кл.

Срок реализации рабочей программы – **1 учебный год.**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классе направлено на достижение следующих **целей:**

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

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к физической культуре;
- освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями (на примере с учащимися младшего школьного возраста);
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время

выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Промежуточная аттестация учащихся 1-4 класса по физической культуре осуществляется на основании Положения о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости, утвержденного приказом по МБОУ Речицкой ООШ от 28 августа 2015 года №100 и регулирующего периодичность, порядок, систему оценок и формы проведения промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля их успеваемости.

Формами промежуточной аттестации и текущего контроля являются:

- нормативы, тестирование зачет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Изучение предмета «**Физическая культура**» в 1-4 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

✓ Личностные результаты

- 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.
 - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

✓ **Метапредметные результаты:**

• ***регулятивные УУД:***

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

• ***познавательные УУД:***

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

- Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

• **коммуникативные УУД:**

- Участвовать в диалоге на уроке
- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

✓ **Предметные результаты**

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями;
- проявлять интерес к игровой деятельности;

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 получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают 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 «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «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 3х 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», «Совуш-ка», «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», «Антивышибалы», «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:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *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 перелезть 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 маленькими 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 x 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 «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — совершенствуют 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», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», 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 3 x 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», «Антивышибалы», «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 с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «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, напрыгивать 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 на лыжах «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 хобах», «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», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура, 1-4 класс.

Знания о физической культуре Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Скелет и мышцы человека, Осанка человека. Стопа человека. Одежда для занятий физическими упражнениями. Физическая культура, физическая культура как система Разнообразных форм занятий физическими упражнениями по Укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с профессиональной трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Опорный прыжок, с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в судах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

Кроссовая подготовка

Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

Развитие выносливости. Бег 1000 м без учета времени.

Мониторинг

Уровень общего физического развития учащихся. Прыжок в длину с места.

Бег 30 м. Гибкость.

1 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.

Способы физкультурной 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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.

Лыжные гонки

Организуемые 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.

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 дальше 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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).

Способы физической деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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 культуры

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

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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 укачишься 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».

Годовой план-график 1 класс.(2ч. в неделю)

№ п/п	Виды программного материала.	Всего часов	1	2	3	4	
			18ч	14ч	18ч	16ч	(1
1.	Базовая часть.	50					
1.1	<i>Основы знаний</i> (способы двигательной деятельности «умения,навыки,двиг.способ.»			В про	цессе	уроков	
1.2	<i>Подвижные игры.</i>	12	6			6	
1.3	<i>Гимнастика.</i>	12		12			
1.4	<i>Легкая атлетика.</i>	14	8			6	8
1.5	<i>Лыжная подготовка.</i>						

2.	Вариативная часть.	12			12	
2.1	<i>Пионербол.</i>	16				
2.2	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	8	4			4
		8		2	6	

Годовой план-график 2-4 класс.(2ч. в неделю)

№ п/п	Виды программного материала.	Всего часов	1	2	3	4	(1-
			18ч	14ч	20ч	16ч	
1.	Базовая часть.	52		В про	цессе	уроков	
1.1	<i>Основы знаний (способы двигательной деятельности «умения,навыки,двиг.способ.»</i>						
1.2	<i>Подвижные игры.</i>	12	6			6	
1.3	<i>Гимнастика.</i>	12		12			
1.4	<i>Легкая атлетика.</i>	14	8			6	
1.5	<i>Лыжная подготовка</i>	14			14		
2	Вариативная часть.	16					
1.1	<i>Пионербол.</i>	8	4			4	
1.2	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	8		2	6		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура, 1 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
	1 четверть Лёгкой атлетика	18
1	Т Б на уроках по физ.культуре и занят.в С/зале. Обучить ходьбе под счет.Обычный бег ,бег с ускорением	1
2	Обучить ОРУ.Повторить ходьбу под счет (на носках ,на пятках).Игра»Быстроногии»Развитие скоростных качеств.	1
3	ОРУ Совершенствовать разновидности ходьбы. Игра:"Вызов номеров".Развитие скоростных качеств.	1
4	Обучить прыжкам на одной ноге и на двух. Прыжки с продвижением вперед. Игра"Зайцы в огороде".	1
5	ОРУ. Повторить прыжки на месте и с продвижением.Игра"Зайцы в огороде".	1
6	Обучить метанию мяча из положения стоя. Игра "К своим флажкам", Соверш.прыжки на одной и на двух ногах на месте	1
7	Повторить метание мяча.Игра "Попади в мяч".Развитие скоростно силовых качеств."	1
8	ОРУ.Совершенствовать метание мяча.Игра"Кто дальше бросит",	1
	Пионербол.	
9	Пионербол: Обучить правилам игры(разметка,стойка игрока) .Игра "Передал садись".	1
10	Обучить броску мяча из за головы двумя руками Повторить правила игры в пионерболе. Игра "Метко в цель",	1
11	ОРУ Повторить бросок мяча из за головы двумя руками. Игра "Мини пионербол" Совершенствовать правила игры	1
12	Совершенствовать бросок мяча из за головы двумя руками. Игра "Мини пионербол"	1
	Подвижные игры.	
13	Т.Б при занятиях в с/зале.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	1

	скоростно-силовых способностей	
14	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
15	Обуч.играм "Класс смирно" "Октябрята",	1
16	Совершенствовать игры "Класс смирно" "Октябрята",	1
17	ОРУ.Обуч.играм "Метко в цель" "Погрузка арбузов".	1
18	ОРУ.Совершенствовать игры "Метко в цель" "Погрузка арбузов".	1
	2 четверть Гимнастика.	14
19	ТБ. на ур. по гимнастике.Обучить основной стойке и перекаты в группировке на спине и животе.	1
20	ОРУ.Повторить ос.стойку и перекаты в группировке.Игра(Пройти бесшумно)	1
21	ОРУ.Соверш.построение в шеренгу,основная стойка и перекаты в группировке лежа на спине и животе. Игра(Пройти бесшумно)	1
22	ОРУ с мячами..Обучить перекату в группировки из упора стоя на коленях. Соверш. группировку и перекаты в группир.Игра"Совушка".	1
23	ОРУ.Повторить перекаат в группировки из упора стоя на коленях.Построение в круг.Игра"космонавты".	1
24	ОРУ.Обучить перестроению по заранее установленным местам.Размыкание на руки в стороны.	1
25	ОРУ. Обуч.стойке на носках на гимнастической скамейке Повторить перестроение..Игра"Змейка".	1
26	ОРУ с обручами.Соверш.перестроение.Стойка на носках на скамейке.Эстафеты.	1
27	.Обучить лазанью по гимнастической стенке Ходьба по гимнастической. скамейке.команд"смирно",Шагом марш".	1
28	Обучить лазанью по гим.скамейке в упоре присев Повторить повороты направо и налево,выполнение Игра"Западня".	1
29	ОРУ в движ.Повторить лазание по гим.скамейке.Подтягивание лежа на животе на гим.скамейке.Игра"Светофор".	1
30	ОРУ.Соверш.лазанье по гим.скам. и стене. Развитие координации.Игра"Ниточка и иголочка".	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола	
31	ОРУ.Обучить броску мяча снизу на месте.Ловля мяча на месте.Игра"бросай-поймай".	1
32	ОРУ.Повтор.броски мяча снизу на месте.Развитие	1

	координации.Игра"Бросай -поймай".	
	3 четверть Лыжная подготовка	18
33	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.Обучить надеванию лыж,переноске лыж.Проехать 200м.	1
34	Обучить ступающему шагу без палок .Повторить надевание лыж и переноску лыж.Развитие выносливости.	1
35	Повторить ступающий шаг без палок.Передвижение на лыж. 200м.Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36	Обучить ступающ.шагу с палками.Соверш. без палок.Развитие быстроты.	1
37	Обучить поворотам переступанием.Повторить ступ.шаг с палками и соверш. без палок.	1
38	Обучить скользящему шагу без палок Повторить повороты переступанием . Соверш.ступ.шаг с палками.Подвижные игры.	1
39	Обучить скользящему шагу с палками.Соверш.скользящий без палок.Развитие скоростно-силовых качеств.	1
40	Повторить скользящий шаг с палками.Проехать 300м. Развитие быстроты.	1
41	Обучить подъему в гору ступающим шагом и спуску в высокой стойке.Соверш.скольз. шаг с палками.	1
42	Обучить подъему в гору лесенкой . Повторить подъем ступающим шагом.Подвиж.игры на лыжах.	1
43	Обучить спуску в средней ст Повторить подъем лесенкой и ступ. шагом.Развитие быстроты.	1
44	Повторить спуски в средней ст.Соверш.подъемы в гору.Подвижные игры. Эстафеты на лыжах..	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
45	Техника безопасности в С/зале.ОРУ. Повторить броскам и ловля мяча снизу на месте.Игра "Бросай-поймай".	
46	ОРУ.Соверш.бросок мяча и ловлю мяча.Эстафеты с мячами.Игра"Мяч соседу".	1
47	ОРУ.Совершенствовать передачу мяча снизу на месте.Игра(Передал- садись)	1
48	ОРУ.Обучить ведению мяча на месте.Игра«кто отберет»..	1
49	ОРУ.Повторить ведению мяча на месте.Игры с мячами..	1
50	. ОРУ.Соверш.броски и передачи мяча на месте.Развитие координации.	1

	4 четверть Пионербол	16
51	ОРУ.Повторить правила игры в пионербол (разметку, стойку игрока, перемещение). Игра (Передал-садись)	1
52	ОРУ с мячами. Совер-ть правила игры в пионерболе ,разметку, переход. Игра "вызов номеров".	1
53	ОРУ.Броски мяча из за головы двумя руками в парах. Игра "метко в цель".	1
54	ОРУ.Броски мяча из за головы, через сетку (низкую) с изменением расстояния.Игра (Передал –садись)	1
	Легкая атлетика.	
55	Техника безопасности по легкой/атлетике.ОРУ.Обучить метанию малого мяча в цель 2*2 с 3-4м.Игра (попади в мяч).	1
56	ОРУ.Повторить метание мяча в цель. Игра"Попади в мяч".Развитие скоростно-силовых качеств.	1
57	ОРУ. Совершенствовать метание мяча в цель.Метание набивного мяча. Игра "Снайперы".	1
58	ОРУ.Повторить прыжки в длину с места. Эстафеты. Бег 60 м.	1
59	Совершенствовать прыжки в длину с места.Игра "Воробьи и вороны".	1
60	Бег 500м. Прыжки в длину с места и с двух шагов.Игра"Пятнышки".	1
	Подвижные игры.	
61	О РУ в движении.Бег 500м.Игра"Зайцы в огороде".Эстафеты.	1
62	ОРУ с мячами. Бег 600м Игры"Невод" и "Салки".	1
63	ОРУ.Развитие скоростно-силовых способностей.Эстафеты с мячами.	1
64	ОРУ. Развитие прыгучести. Эстафеты с предметами.	1
65	ОРУ.Бег 600м.Развит.выносливости.Эстафеты с мячами.	1
66	Заключительный урок. Игры и эстафеты.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура, 2 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
	1 четверть Лёгкой атлетика	18
1	ТБ пол/Атлет. и занят.в с/зале. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.Игра (белые медведи.)	1
2	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей .Игра «Пятнашки»	1
3	ОРУ.Разновидности ходьбы.. Ходьба с преодолением препятствий.Разв.скоростных способностей. Контроль(бег 30м)	1
4	ОРУ. Бег с ускорением до 50 м.Игра.(Зайцы в огороде)К (Челночный бег)	1
5	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180.. Прыжки в длину Ознакомление с прыжком в длину с разбега 3–5 шагов	1
6	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.Игра "Защита укрепления." К (Прыжки в длину с места)	1
7	. ОРУ.Повторить метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.	1
8	ОРУ.Совершен. метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.Эстафеты с метанием.Игра(Попади в цель)	1
	Пионербол.	
9	Повторить правила игры,ст.,передвижение. Игра(Поймай мяч) (Челночный бег 3*10м.)	1
10	ОРУ.Обучить подачи мяча с 3-4м от сетки. Игра пионербол. Соверш.ст.игрока и перемещение,передачи в парах.Игра(Передал –садись)	1
11	ОРУ.Повторить подачи мяча с 3-4м от сетки. Игра (Пионербол)	1
12	ОРУ.Соверш.подачи мяча . Пионербол.	1
	Подвижные игры.	
13	ТБ при занят.в с/зале. ОРУ в движении.Игра "Два мороза»	1
14	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие	1

	скоростно-силовых способностей	
15	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Невод». Эстафеты	1
16	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты	1
17	ОРУ. Игры "Прыжки по полоскам" Эстафеты с мячами.	1
18	ОРУ. Развитие скорост.качеств."Веровочка под ногами" и "Вызов номеров".	1
	2 четверть Гимнастика.	14
19	ТБ.на ур. по гимнастике.Обучить кувырку вперед и ст.на лопатках согнув ноги.	1
20	ОРУ.Повторить кувырок вперед и стойку на лопатках согнув ноги.Игра (Запрещенные движения)	1
21	ОРУ.Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по два Соверш. кувырки в перед и ст.на лопатках согнув ноги.Игра"Фигуры".	1
22	Соверш.перестроение из колонны по одному в колонну по два.Соверш.ст.на лопатках.Игра"Воробьи-вороны".	1
23	Обучить вису стоя и упору лежа.Передвижение в колонну по одному по меткам.Эстафеты К(приседание).	1
24	ОРУ Обучить вису на согнутых руках с гимн.палкой.Повторить висы и упор лежа.Игра"Змейка".	1
25	Обучить лазанью по гим.скамейке,в упоре присев и в упоре стоя на коленях. ОРУ.Соверш.висы и упор лежа	1
26	ОРУ.Повторить лазанье в упоре присев и в упоре на коленях.Игра"Космонавты".К(поднимание туловища)	1
27	ОРУ в движении.Соверш.лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и лежа на животе.Игра"Слушай сигнал".	1
28	Обучить стойке на двух ногах и одной ноге на бревне.Перелаз.через козла.Игра"Кто подходил	1
29	Повторить стойку на бревне и лазание по гим.стенке.Игра"Слушай сигнал".	1
30	Соверш.стойку на бревне и лазанье по гим.стенке.Перелаз.через козла.Эстафета с мячами.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
31	. ОРУ.Обучить ловли и передачи мяча в движении.Броски в цель.Игра"Попади в обруч".	1
32	ОРУ.Повторить ловлю и передачи мяча.Броски в цель.Развитие координации.	1
	3 четверть Лыжная подготовка	20

33	Т.Б. на ур.по лыжной подготовке.Переноска лыж и надевание.Проехать 200м.	1
34	Повторить ступающий шаг без палок.Надевание и переноска лыж.Развитие выносливости.	1
35	Обучить поворотам переступанием на месте.Соверш.ступ.шаг без палок.Эстафеты.	1
36	. Обучит скользящему шагу без палок Повторить повороты на месте..Развитие выносливости.	1
37	Обучить скользящ.шагу с палками.Повторить скользящ.шаг без палок.Соверш.повороты на месте	1
38	Повторить скользящий шаг с палками.Соверш. без палок.Проехать 300м.	1
39	Соверш. скользящий шаг с палками.Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.	1
40	Обучить спуску в высокой стойке и подъему лесенкой.Развитие быстроты.	1
41	Обучить спуску в низкой стойке.Повторить спуск в высокой стойке и подъем лесенкой. Эстафеты на лыжах	1
42	Повторить спуск в низкой стойке.Соверш. спуск в высокой стойке и подъем лесенкой	1
43	. Соверш. спуск в низкой стойке и подъем лесенкой.Развитие быстроты.	1
44	Подвижные игры на лыжах.Проехать 500м	1
45	Соверш.спуски в разных.ст.и подъем лесенкой. Подвижные игры на лыжах.	1
46	Проехать на лыжах 800м. Эстафеты на лыжах.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
47	Техника безопасности на занятиях в с/зале.ОРУ.Обучить Ведение мяча на месте..Игра "Попади в обруч".	1
48	ОРУ Повторить ловлю и передачу мяча в движении..Развитие координационных способностей.	1
49	ОРУ.Совершенствовать броски мяча в цель.Игры на меткость.	1
50	ОРУ.Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении.Игра(Передал-садись)	1
51	Совер-ть ловлю и передачу мяча в движении.Броски в цель.Игра"передал -садись".	1
52	ОРУ.Повторить ведение мяча на месте и шагом.Игра"метко в цель".	1
	4 четверть	16
53	ОРУ.Повторить перемещение по площадке,броски	1

	ипередачи мяча из за головы в пионерболе.	
54	Пионербол. Совер-ть перемещение и броски мяча. Совершенствовать подачи мяча. Игра "вызов номеров".	1
55	Совершенствовать подачи мяча и передачи в парах, тройках. Пионербол.	1
56	ОРУ. Совершенствовать подачи и прием мяча после подачи. Совер-ть передачи. Пионербол	1
	Легкая атлетика.	
57	Техника безопасности по легкой атлетике. ОРУ. Обучить метанию мяча в цель (2/2) с 4-6м. Игра "Попади в мяч". К(Челночный бег)	1
58	ОРУ. Повторить метание мяча в цель. Совершенствовать метание Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
59	ОРУ. Обучить ходьбе по разметкам и с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игры "воробьи и вороны". К(Метан. Мяча в цель)	1
60	ОРУ. Повторить ходьбу с преодолением препятствий. Челночный бег. Развитие скорости. К(метание в даль)	1
61	ОРУ. . Повторить прыжки с места и с разбега с 3-5 шагов Челночный бег. Развитие скорости. К(бег 30м.)	1
62	ОРУ. Совершенствовать прыжки с разбега с приземлением на две ноги. Развитие скорости. К (бег 60м.)	1
	Подвижные игры.	
63	ОРУ. . Игра "Прыгающие воробушки". К(прыж. в длину с места)	1
64	ОРУ с мячами. Бег 700м. Игры "Прыгающие воробушки" и "Невод»	1
65	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра "Лисы и куры".	1
66	ОРУ с мячами. Игра "Точный расчет". Эстафеты	1
67	. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 700м. Игра "Лисы и куры".	1
68	Заключительный урок. Игры и эстафеты.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура, 3 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
	1 четверть Лёгкой атлетика	18
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Игра «Пустое место».	1
2	Развитие ско-ростных способностей. Игра "К своим флажкам". Контроль 30м.	1
3	Ходьба через несколько препятствий. . Развитие скорости. Игра "Команда быстроногих".	1
4	Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра «Смена сторон». Контроль 60м.	1
5	. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра "Гуси лебеди".	1
6	Повтор. Метание малого мяча с места . Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. К(прыжки с места)	1
7	Метание набивного мяча. Соверш. мет. мяча. Игра "Кто дальше бросит". Контроль (метание в цель)	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "Попади в цель", К(метание в даль)	1
	Пионербол.	
9	ТБ в пионерболе. Повторить правила игры, ст., передвижение.	1
10	Соверш. ст. игрока и перемещение, передачи в парах. Контроль (Челночный бег 3*10м.)	1
11	Повторить передачи в парах через сетку. Игра(поймай мяч) Повторить подачи мяча через сетку	1
12	Соверш. броски мяча в парах через сетку Соверш. подачи мяча. Игра (Пионербол)	1
	Подвижные игры.	
13	ОРУ в движении. Игра "Заяц без логова."	1
14	ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит" "Через кочки и пенечки".	1
15	Игра "Кто обгонит" Эстафеты с мячами.	1

16	ОРУ. "Кто дальше бросит". Эстафеты с обручами.	1
17	ОРУ с мячами. Игры:"Наступление" и"Метко в цель".	1
18	ОРУ. Игры: "Вызов номеров" и "Защита укрепления	1
	2 четверть Гимнастика.	14
19	ТБ.на ур. по гимнастике.Обучить 3 кувырка вперед и перекаты в группир.	1
20	Повторить 3 кувырка вперед и перекаты. Повторить ст.на лопатках.Игра"Что изменилось".	1
21	Соверш. 3 кувырка вперед и ст.на лопатках.Повторить мост из положения лежа. К(поднимание туловища)	1
22	Соверш.мост из положения лежа.Соверш.ст.на лопатках.К(кувырки вперед)	1
23	Выполнение команд"шире шаг", "чаще", и тд.Комбинация и в акробатике (ст.,кувырок,мост.)	1
24	ОРУ.Выполнение строевых команд.К(акробатика)Игра"Западня	1
25	ОРУ с гимн.палкой.Обучить вису на согнутых руках,согнув ноги.Эстафеты.	1
26	Повторить вис на согнутых руках,ноги согнуты.Игро"Посадка картошки". К(скакалка).	1
27	Обучить вису стоя и лежа.Повторить вис на согнутых руках.Эстафеты. Подтягивание К(приседание).	1
28	. Обучить ходьбе приставным шагом по бревну.Соверш.вис на согнутых руках... К(подтягивание)	1
29	Повторить ходьбу по бревну.Соверш.передвижение змейкой.Игры.	1
30	Соверш.ходьбу по бревну и передвижение противходом.Игра"Не ошибись"..К(отжимание)	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
31	Обучить ведению мяча на месте правой и левой руками.Бросок мяча в щит.Игра"Передал-садись".	1
32	Повторить ведение мяча на месте и передачу.Броски мяча в цель.Игра"Мяч среднему".	1
	3 четверть	20
	Лыжная подготовка	
33	Т.Б. на ур.по лыжной подготовке.Переноска лыж и надевание.Проехать на лыжах 300м.	1
34	Обучить П-2Х без палок.Соверш.надевание лыж.Развитие выносливости.	1
35	Повторить П-2Х без палок.Подвижные игры.Развитие скоростно-силовых качеств.	1

36	Обучить П-2Х с палками.Соверш. П-2Х без палок.Развитие быстроты.	1
37	Повторить П-2Х с палками.Передвиж. на лыжах 300м.Развитие выносливости. К (П-2Х без палок)	1
38	Соверш. П-2Х. Подвижные игры на лыжах. Проехать 400м.	1
39	Обучить спуску в высокой стойке.Подъем лесенкой.Развитие быстроты.К(П-2Х)	1
40	Повторить спуск в высокой стойке.Подвижные игры на лыжах.	1
41	Обучить спуску в основной стойке.Соверш.спуск в высокой стойке.Проехать 500м.	1
42	Повторить спуск в основной стойке.Обучить подъему полуелочкой Проехать 500м Игры на лыжах.	1
43	Повторить подъем полуелочкой.Соверш.спуск в основной стойке.. К(спуск в высокой стойке.)	1
44	Соверш. подъем полуел. Соверш. спуски с горы Проехать 600м.Подвижные игры на лыжах.	1
45	Соверш. П-2Х. с палками.Проехать на лыжах 500м.К(спуск в основной стойке)	1
46	.. Развитие выносливости 1000м.К(подъем полуелочкой) Эстафеты на лыжах.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
47	Техника безопасности на занятиях в с/зале.Ловля и передача мяча на месте.Ведение мяча на месте левой и правой рукой.Игра"Гонка мячей".	1
48	Обучить броску мяча от груди двумя руками.Совершенствовать ловлю,передачу,ведение на месте.Эстафеты.	1
49	Повторить броски мяча от груди.ОРУ.Совершенствовать ведение мяча на месте и шагом.Игры.	1
50	ОРУ.Совершенствовать бросок мяча от груди,двумя руками.Ловля и передача мяча на месте.Игра(Гонка мячей)	1
51	ОРУ.Совершенствовать ведение мяча на месте и шагом,левой и правой рукой.Эстафеты.	1
52	ОРУ.Ведение мяча бегом и передачи в движении. Игра "Попади в цель".	1
	4 четверть	16
53	ОРУ.Совер-ть подачи мяча и прием после подачи в пионерболе.Игра пионербол.	1

54	ОРУ.Совер-ть подачу и ловлю мяча.Совер-ть передачи. Игра пионербол.	1
55	Повторить прием подачи и передачу мяча к сетке. Игра пионербол.	1
56	Совершенствовать прием подачи и передачу мяча к сетке. Игра пионербол	1
	Легкая атлетика.	
57	Техника безопасности по легкой атлетике.Обучить метанию мяча на дальность с места.Игра"зайцы в огороде". Контроль (челночный бег).	1
58	Повторить метание мяча на дальность с места.Развитие скоростно-силовых качеств.Игра"кто дальше бросит".	1
59	Соверш метание мяча.Развитие скоростно силовых качеств.Эстафеты Контроль бег 30м.	1
60	Повторить прыжки с места и с разбега. Встречная эстафета. Контроль(метание мяча).	1
61	Совер-ть прыжки с места и с разбега с приземлением на 2 ноги Контроль(бег 60м	1
62	Кросс 800м.Прыжковые упр.Игра"Прыгающие воробушки".Контроль(прыжки в длину с разбега)	1
	Подвижные игры.	
63	ОРУ.Бег 800м.Игра"Волк во рву". Эстафеты.	1
64	Развитие скоростно-силовых способностей.Игра"Лапта".	1
65	Бег 800м. Игра"Прыгуны и пятнышки". Эстафеты	1
66	Беговые упр.Игра "Волк во рву" . Лапта.	1
67	ОРУ.Бег 1000м. Эстафеты с мячами.	1
68	Заклуч.урок. Игра "Лапта".	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура, 4 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
	1 четверть Лёгкой атлетика	18
1	Инструктаж по ТБ по Л/А.Бег с заданным темпом и скоростью	1
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.Игра «Кот и мыши». Контроль 30м	1
3	. ОРУ. Развитие скоростных способностей.Эстафеты	1
4	. ОРУ .Бег 500м Повторить прыжок в длину с разбега на точность приземления.. Контроль 60м	1
5	. Обучить прыжку в длину способом согнув ноги.Повтор метание.мяча . Игра «Волк во рву» К(прыжок с места)	1
6	Повторить прыжок в длину способом согнув ноги.Соверш. мет. Мяча. Игра "Шишки,желуди,орехи."	1
7	Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.Игра "Третий лишний".К(метание в даль)	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей.Игра "Охотники и утки". Контроль (метание в цель.)	1
	Пионербол.	
9	ТБ в пионерболе. Повторить правила игры,ст.,передвижение. Игра (Пионербол)	1
10	Повторить передачи в парах через сетку.Совершенствование ст. и переходы. Контроль (Челночный бег 3*10м.)	1
11	Соверш.передачи в парах и тройках.Соверш.броски из за головы.Игра(передал-садись)	1
12	Совершенствование подачи мяча и передачи в движении. Игра (Пионербол)	1
	Подвижные игры.	
13	ТБ в подвиж.играх.ОРУ. Игра "Космонавты".	1
14	ОРУ. Игра "Белые медведи". Эстафеты с обручами.	1
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "Белые медведи".	1
16	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
17	Игра "Волк во рву" и "Веревочка под ногами."	1
18	Игра "Заяц,сторож,жучка". Эстафеты .	1

	2 четверть Гимнастика.	14
19	ТБ.на ур. по гимнастике.Обучить кувырку назад.Повторить кувырок вперед.	1
20	ОРУ.Повторить кувырок назад.Соверш.кувырки вперед.Игра"Что изменилось".	1
21	Соверш.кувырки вперед и назад.Соверш .перекаты и ст.на лопатках. .К(кувырок вперед)	1
22	Соверш.мост стоя(с помощью).Соверш.кувырки и ст.на лопатках.	1
23	ОРУ.Ходьба по бревну (лавка) на носках.К(акробатика).Игра "Быстро по местам)	1
24	Обучить вису согнув ноги на согнутых руках.Эстафеты с мячами.	1
25	Повторить висы.Развитие силы.Игры. К(поднимание туловища)	1
26	Обучить вису прогнувшись на гимн.стенке. Развитие силы .Игра"Не ошибись". К(подтягивание)	1
27	ОРУ.Повторить вис прогнувшись.Поднимание ног в висе.Эстафеты.Игра"Три движения". К(скакалка).	1
28	ОРУ. Обучить вскоку на козла в упор на коленях Соверш.вис прогнувшись. Соверш.лаз.по канату К(отжимание).	1
29	ОРУ в движ.Повторить вскок в упор на коленях и соскок со взмахом рук.Игра"Лисы и куры".	1
30	ОРУ.Соверш.опор.прыжок на горку матов(вскок и соскок). Лазанье по канату в 3 приема ". К (приседание)	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
31	Соверш.ведение,ловлю и передачу мяча на месте.Развитие координации.	1
32	Соверш.ловлю и передачу мяча в движении.Эстафеты.Игра(подвижная цель)	1
	3 четверть	20
	Лыжная подготовка	
33	Т.Б. на ур.по лыжной подготовке.Повторить надевание и переноску лыж.Проехать 400м.	1
34	Обучить П-2Х с палками.Развитие выносливости.	1
35	Повторить П-2Х с палками.Проехать на лыжах 400м.Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36	Соверш. П-2Х. Подвижные игры на лыжах. Развитие быстроты.	1
37	Обучить безшажному ходу. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. К (П-2Х).	1

38	Повторить О-БХ.Проехать на лыжах 500м.Развитие быстроты.	1
39	Обучить О-1Х. Соверш. Б-Х.Соверш. спуски в основной стойке.	1
40	Повторить О-1Х.Соверш. О-БХ.Соверш. спуски в основной стойке и подъемы лесенкой. Эстафеты на лыжах.	1
41	Обучить торможению плугом и упором Соверш. О-1Х. Проехать 600м.Развитие выносливости. К(О-БХ).	1
42	Обучить спуску с прохождением ворот.Повторить торможение. Подвижные игры.	1
43	Повторить спуски с поворотам. Соверш. торможение.Развитие быстроты.К(1000м)	1
44	Обучить поворотам переступанием в движении.Соверш.спуски с прохождением ворот.К(торможение плугом и упором).	1
45	Повторить повор.перест. в движении.Подвижные игры. Проехать 1000м.	1
46	Соверш.повороты переступанием Соверш. спуски с горы....Эстафеты.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
47	Техника безопасности на занятиях в с/зале.ОРУ.Повторить ловлю и передачу мяча на месте.Ведение мяча на месте.Игра "Гонка мячей".	1
48	Совершенствовать ловлю и передачу мяча от груди.Ведение мяча с изменением направления.Эстафеты.	1
49	ОРУ.Совершенствовать ведение мяча с изменением скорости.Игра"Овладей мячом".	1
50	ОРУ.Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении.Ведение мяча левой и правой рукой в движении.Эстафеты.	1
51	ОРУ .Соверш.ведение мяча в беге.Игровые задания с мячами.	1
52	ОРУ. Соверш.ведение мяча с изменением направления и скорости движения.Игра "мяч ловцу"	1
	4 четверть	16
53	ОРУ. Совер-ть подачи мяча по зонам и прием мяча. Игра пионербол.	1
54	Совершенствовать подачи по зонам. Прием подачи и передача мяча к сетке.Взаимодействие игроков.Пионербол.	1

55	Совершенствовать прием подачи и передачи мяча к сетке.Взаимодействие игроков. Игра пионербол с заданиями.	1
56	. Совер-ть передачу мяча к сетке после подачи. Пионербол.	1
	Легкая атлетика.	
57	Техника безопасности по легкой атлетике.Обучить метанию мяча с 2-3 шагов.Игра"невод". Контроль(челночный бег).	1
58	Повторить метание мяча на дальность с 2-3шагов.Развитие скорости бег до 60м..Игра(Метко в цель).	1
59	ОРУ. Соверш. Метан.мяча Повторить прыжки в длину с разбега,способом(согнув ноги)... Контроль бег 30м."	1
60	Беговые упр.Бег на скорость 30,60м.Встречные эстафеты Совер-ть прыжки в длину с разбега..К (метание мяча)	1
61	.Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль(прыжок с разбега)	1
62	Кросс 800м.Игра"Волк во рву" К (бег 60м).	1
	Подвижные игры.	
63	ОРУ.Бег 1000м.Игра"Веревочка под ногами".	1
64	Кросс 1000м.Развитие скорости.Игра"Лапта".	1
65	Развитие выносливости.Эстафеты с предметами.	1
66	Бег 1000м. Развитие быстроты. Игра "Лапта".	1
67	ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств. Лапта.	1
68	Заключ.урок. Игра "Лапта".	1

