

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ К
ОП НОО МОУ «КОСТИНСКАЯ СОШ»
Приказ № 118 от 31.08.2018**

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень – начальное общее образование (1 – 4 класс)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура на уровень начального общего образования (1 – 4 классы) является частью Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «КОСТИНСКАЯ СОШ».

Рабочая программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерная программа начального общего образования по физической культуре (Примерная программа по предмету одобрена решением федерального учебно-методического объединения по начальному общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15).

Цели и задачи:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Сроки реализации программы предмета физическая культура: 3 часа в неделю, 99 часов в год (1 класс), 105 часов в год (2-4 класс), 414 часов за уровень обучения. Предмет изучается в инвариантной части учебного плана.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения **всех без исключения предметов** на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия УУД.

выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы; учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ

соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

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

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

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

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

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

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

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные

универсальные учебные действия

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать

относительность мнений и подходов к решению проблемы;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности

Физическая культура

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– формировать представление о плавании на основе просмотра видеоуроков: передвижение по дну бассейна; всплытие; лежание и скольжение; согласованная работы рук и ног. Способы проплывания дистанций.

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

История физической культуры и Олимпийское образование. Распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и 5 идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1 класс. Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года и для уроков, проходящих в бассейне Подвижные игры и эстафеты. Передвижение на коньках и лыжах. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

2 класс. Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

3 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение технике катания на коньках и классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

4 класс. Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

2 блок. Здоровый образ жизни.

1 класс. Основы здорового образа жизни, режима дня, рационального питания и здорового сна. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика для глаз. Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

2 класс. Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

3 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения 16 для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

4 класс. Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

1 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат.

2 класс. Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

3 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 класс. Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

4 блок. Спорт.

1 класс. Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание, прыжки на батуте, фристайл, настольный теннис, теннис, плавание, футбол.

2 класс. Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8- 9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

3 класс. Спортивные эстафеты. Плавание: стили плавания. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

4 класс. Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

1 класс. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

2 класс. Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

3 класс. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

4 класс. История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.

Содержание раздела физической подготовки включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

1 класс.

Строевые упражнения. Выполнение организующих команд и приемов: 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; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание и спрыгивание.

Метание: метания теннисного мяча в цель.

Акробатические упражнения: упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»).

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.

Упражнения для развития равновесия.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной

к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

Лыжные гонки. Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки) другой лыжи, поднимание колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Обучение падению и подъему после падения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Торможение полуплугом. Преодоление подъемов, в том числе лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке.

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами. Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; передачи мяча партнеру (пасы), передвижение с ведением мяча ногой. Баскетбол: Броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол. Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

Упражнения с набивными мячами - медицинболами массой от 1 до 2 кг: передачи в парах на близком (до 1 м) расстоянии на уровне груди, на уровне лица. Передача мяча в шеренгах и колоннах. Приседания с набивным мячом, броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы.

2 класс.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Легкая атлетика. Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры: игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

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.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту.

Игра в пионербол.

3 класс.

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи. Прыжок через гимнастического козла.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. Одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах.

Спортивные игры. 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. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

4 класс.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и прыгивания, прыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

Бег. Стартовое ускорение. Финиширование.

Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Волейбол. Передачи в парах. Пионербол. Баскетбол. Броски в кольцо. Футбол.

3. Тематическое планирование 1 – 4 класс

№ п/п	Наименование раздела. тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности							
			1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
1.	Лёгкая атлетика	1кл-(27ч) 2-4кл(30ч)	Изучают историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах при разучивании и выполнении упражнений.	Описывают историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений.	Разъясняют историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений. Осваивать	Характеризуют историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия со сверстниками при выполнении упражнений.				

					универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. организовать самостоятельно занятия физической культурой.
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, пионер бол)	1-4кл(36ч)	Изучают историю подвижных и спортивных игр,запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Описывают историю подвижных и спортивных игр,запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Разъясняют историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику и тактику освоения игровых действий и приёмов. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Характеризовать историю подвижных и спортивных игр,запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику и тактику освоения игровых действий и приёмов. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время

					Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
3.	Лыжная подготовка	1кл(15ч) 2-4(18ч)	Изучают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Описывают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Раскрывают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Характеризуют историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
4.	Гимнастика	1-4кл(18ч)	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают	Описывают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают	Раскрывают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают	Характеризуют историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают

			<p>технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику выполнения упражнений прикладной направленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и разучивания гимнастических упражнений</p>	<p>технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе разучивания гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
5	Плавание	1-4кл(4ч)	<p>Изучают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских пловцов– чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности.</p>	<p>Описывают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских пловцов– чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных тренировок.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских пловцов– чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных тренировок.</p>	<p>Характеризуют историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных тренировок. Взаимодействуют со</p>

						сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований.
Знания о физической культуре	1кл– 8 ч 2кл – 7 ч 3кл – 5 ч 4кл – 5 ч 25 часов	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России. Общепредставление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России. Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России. Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности
Общее количество часов:	414	99	105	105	105	105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ учеб недели	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
1 учебная Неделя	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
	2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Подвижные игры: «Верь ушам, а не глазам», «Строители».	1
	3	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
2 учебная Неделя	4	Беседа «Самочувствие при физических нагрузках». Подвижная игра «Бег наперегонки», « Жизнь леса».	1
	5	Физические возможности школьника. Игры « Верь ушам, а не глазам», «Карусель».	1
	6	Подвижная игра «Назови – покажи». Ознакомление с правилами эстафеты. Эстафеты с предметами.	1
3 учебная Неделя	7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перемени место».	1
	8	Тест на гибкость. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	1
	9	Бег по кругу, диагонали и змейкой. Игра «Карусель».	1
	10	Поднимание туловища из положения лёжа (тест). Игра «Строители». Сдача норм «ГТО».	1

4 учебная Неделя	11	Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Совушка».	1
	12	Медленный бег до 3 минут. Бег 30м (тест). Игра «Выше ноги от земли».	1
5 учебная Неделя	13	Прыжки через короткую скакалку. Игра с мячом «Охотники и утки».	1
	14	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
	15	Прыжки с мягким приземлением. Игра «Кто быстрее». Сдача норм «ГТО».	1
		Подвижные и спортивные игры (На материале спортивных игр)	12
		ФУТБОЛ	3
		БАСКЕТБОЛ	9
6 учебная Неделя	16	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
	17	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
	18	Измерение физического качества (сила): подтягивание на перекладине. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
7 учебная Неделя	19	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
	20	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину. Игра «Точно в цель».	1
	21	Организующие команды и приёмы: «Класс смирно!» Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: передача мяча в колоннах.	1
8 учебная Неделя	22	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч по кругу».	1
	23	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Баскетбол: выполнение броска мяча в корзину. Игра «Точно в цель».	1
	24	Организующие команды и приёмы: «Класс смирно!» Баскетбол: ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	1
9	25	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола, игра «Мяч капитану». Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя максимальное	1

учебная		сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	
Неделя	26	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола, «Мяч среднему». Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
	27	Измерение физического качества (сила): подтягивание на перекладине. Подвижные игры «Липкие пеньки», «Совушка».	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		БАСКЕТБОЛ	2
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15
		ПЛАВАНИЕ	4
10 учебная Неделя	28	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу».	1
	29	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину. Игра «Точно в цель». Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
	30	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Выполнение строевых команд: игра «Класс смирно». Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
11 учебная Неделя	31	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений в равновесии. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
	32	Упражнения в равновесии. Группировка сидя. Игры с мячом.	1
	33	Группировка лёжа. Прыжки в глубину с высоты. Подвижные игры..	1
12 учебная Неделя	34	Группировка сидя. Группировка лёжа. Эстафеты с предметами	1
	35	Обучение перекатам. Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры.	1
	36	ОРУ (общеразвивающие упражнения) для правильной осанки. Подвижная игра «Эстафеты зверей».	1
13 учебная Неделя	37	Закрепление техники перекатов. Игра «Космонавты».	1
	38	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	1
	39	ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой. Передача мяча в колонне.	1
	40	Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
14	41	ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой. Подвижная игра «Скульптура».	1

учебная Неделя	42	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с мячами.	1
15 учебная Неделя	43	ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движении. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с мячами	1
	44	ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движении. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Совушка».	1
	45	Плавание (просмотр видеороликов). Теоретическое знакомство с основными элементами плавания: подводные упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; всплывание; лежание и скольжение; согласованная работы рук и ног. Способы проплывания дистанций.	1
16 учебная Неделя	46	Изучение подводного упражнения: передвижение по дну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч по кругу». (просмотр видеороликов)	1
	47	Изучение подводного упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1
	48	Изучение подводного упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1
III ЧЕТВЕРТЬ			27
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			15
ВОЛЕЙБОЛ			12
17 учебная Неделя	49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
	50	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
	51	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Передвижение на лыжах: ступающий шаг.	1
18 учебная Неделя	52	Передвижение на лыжах: поворот на месте ступающим шагом. Игра «Знак качества».	1
	53	Передвижение на лыжах: скользящий шаг без палок.	1
	54	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
	55	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
19	56	Подъём на пологий склон ступающим шагом, лесенкой.	1

учебная Неделя	57	Передвижение на лыжах: спуск со склона в высокой стойке.	1
20 учебная Неделя	58	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
	59	Передвижение на лыжах: игра «Лисёнок, медвежонок».	1
	60	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Наклонись и подними».	1
21 учебная Неделя	61	Передвижение на лыжах: игра «Кто быстрее».	1
	62	Передвижение на лыжах: игры «Солнышко», «Шире шаг».	1
	63	Передвижение на лыжах изученными способами. Подвижные игры. Сдача норм «ГТО».	1
22 учебная Неделя	64	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал). «Школа мяча».	1
	65	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись».	1
	66	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Мяч в стенку».	1
23 учебная Неделя	67	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15см). Эстафеты с мячами.	1
	68	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с достованием ориентиров. Волейбол; подвижные игры на материале волейбола, игра «Мяч капитану».	1
	69	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Липкие пеньки».	1
24 учебная Неделя	70	Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись». Развитие гибкости; ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд, назад.	1
	71	Волейбол: подвижные игры разных народов (игры с мячом). Характеристика и измерение физического качества (гибкости): наклон из положения сидя.	1
	72	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
25 учебная Неделя	73	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
	74	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
	75	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
		ВОЛЕЙБОЛ	6
		МИНИ-ФУТБОЛ	6
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12
26 учебная	76	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал).	1
Неделя	77	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись».	1
	78	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Подвижные игры «Слушай сигнал», « Мяч в стенку».	1
27 учебная	79	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15см). Эстафеты с мячами.	1
Неделя	80	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с достованием ориентиров. Волейбол; подвижные игры на материале волейбола, игра «Мяч капитану».	1
	81	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Липкие пеньки».	1
28 учебная	82	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
Неделя	83	Мини - футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
	84	Мини - футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
29 учебная	85	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
Неделя	86	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
	87	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12
30 учебная	88	Лёгкая атлетика. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. На материале лёгкой атлетики. Развитие координации; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
Неделя	89	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Высокий старт с последующим ускорением.	1
	90	Выполнение беговых упражнений с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игра: «Чай, чай выручай».	1
31	91	Ходьба, бег, прыжки – жизненно важные способы передвижения человека. Техника челночного бега 3x10м. Сдача норм «ГТО».	1

учебная	92	Выполнение беговых упражнений: ускорения из разных исходных положений. Характеристика и измерение физического качества (быстрота): бег 30м.	1
Неделя	93	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах на месте. Измерение физической подготовленности: прыжок в длину с места.	1
32 учебная	94	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Челночный бег 3х10м.	1
Неделя	95	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности 450м. Игра «Бег наперегонки».	1
	96	Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Игра «Третий лишний».	1
33 учебная	97	Выполнение упражнений на развитие гибкости: ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперед, назад. Выполнение метания малого мяча в цель. Игра «Удочка».	1
Неделя	98	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности, чередуя с ходьбой 600м. Игра «Волк во рву».	1
	99	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Эстафеты с прыжками Сдача норм «ГТО»..	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ учеб недели	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
1 учебная Неделя	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
	2	Техника бега по прямой. Игра «Класс смирно».	1
	3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; бег, прыжки Игра: «Перебежки».	1
2 учебная Неделя	4	Повторение строевых упражнений. Эстафеты с предметами.	1
	5	Развитие скоростных качеств. Бег на скорость 30 м. Сдача норм «ГТО».	1
	6	Прыжки через короткую скакалку. Челночный бег 3X10м. Сдача норм «ГТО».	1
3 учебная Неделя	7	Прыжки через короткую скакалку. Измерение физической подготовленности: прыжок в длину с места. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
	8	Прыжки через длинную скакалку Наклон вперёд из положения сидя.	1
	9	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности 450м. Подтягивание на перекладине.	1
4 учебная	10	Бег 800 метров без учёта времени. Метание малого мяча в цель.	1
	11	Обучение метанию малого мяча с места. Подвижная игра «Бегуны и метатели». Сдача норм «ГТО».	1
	12	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1

Неделя			
5 учебная	13	Бег 900 метров без учёта времени. Игра «Совушка».	1
Неделя	14	Шестиминутный бег. Малоподвижные игры.	1
	15	Подвижные игры «Удочка», «Два мороза», «Третий лишний»	1
		ФУТБОЛ БАСКЕТБОЛ	3 9
6 учебная	16	Выполнение прыжковых упражнений. Футбол; остановка и ведение мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
Неделя	17	Шестиминутный бег. Малоподвижные игры. Футбол; остановка и ведение мяча.	1
	18	Передача эстафетной палочки при встречной и круговой эстафете. Футбол; остановка и ведение мяча.	1
7 учебная	19	Подвижные и спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал). Игра «Мяч по кругу». Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
Неделя	20	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
	21	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
8 учебная	22	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
Неделя	23	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
	24	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола, ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану».	1
9 учебная	25	Разметка баскетбольной площадки. Игра «Карусель» Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
Неделя	26	Спортивные эстафеты с баскетбольными мячами.	1
	27	Подвижная игра «Точно в цель».	1

		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		БАСКЕТБОЛ	2
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15
		ПЛАВАНИЕ	4
10 учебная Неделя	28	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу».	1
	29	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину. Игра «Точно в цель».	1
	30	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. Выполнение строевых команд: игра «Класс смирно». Упражнения в равновесии.	1
11 учебная Неделя	31	Обучение перестроению в две шеренги. Группировка сидя. Упражнения в равновесии.	1
	32	Группировке сидя. Группировка лёжа. Игра «Держи равновесие», «Волшебные ёлочки».	1
	33	Выполнение упражнений в группировке лёжа. Прыжки на скакалке.	1
12 учебная Неделя	34	Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке вперёд, назад, в сторону	1
	35	ОРУ(общеразвивающие упражнения)для правильной осанки Повторение перекатов. Прыжки со скакалкой.	1
	36	ОРУ(общеразвивающие упражнения) для правильной осанки. Кувырок вперёд. Подвижная игра с мячом.	1
13 учебная Неделя	37	Подвижная игра «Прокати быстрее мяч». Прыжки через короткую скакалку.	1
	38	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Волшебные ёлочки».	1
	39	ОРУ(общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. П/игра «Скульптура»	1
14 учебная Неделя	40	Подвижная игра «Держи равновесие». Эстафеты с предметами.	1
	41	ОРУ(общеразвивающие упражнения) Акробатические упражнения.	1
	42	Выполнение упражнений на низкой гимнастической перекладине. Игра «Совушка».	1
15 учебная	43	ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	1
	44	Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на перекладине. Комплекс упражнений на гибкость. Круговая тренировка (ОФП).	1

Неделя	45	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: на воде. Изучение подводного упражнения: входение в воду. (просмотр видеороликов)	1
16 учебная	46	Изучение подводного упражнения: передвижение по дну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч по кругу». (просмотр видеороликов)	1
	47	Изучение подводного упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1
Неделя	48	Изучение подводного упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1
III ЧЕТВЕРТЬ			30
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			18
ВОЛЕЙБОЛ			12
17 учебная	49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
	Неделя	50	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.
51		Выполнение строевых упражнений с лыжами. Передвижение на лыжах: ступающий шаг.	1
18 учебная	52	Передвижение на лыжах: поворот на месте ступающим шагом. Игра «Знак качества».	1
	Неделя	53	Передвижение на лыжах: скользящий шаг без палок.
54		Передвижение на лыжах: техника двухшажного попеременного хода.	1
19 учебная	55	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Техника падения.	1
	Неделя	56	Подъём на пологий склон ступающим шагом, лесенкой.
57		Передвижение на лыжах: спуск со склона в высокой стойке.	1
20 учебная	58	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
	Неделя	59	Передвижение на лыжах: игра «Лисенок, медвежонок». Сдача норм «ГТО».
60		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Наклонись и подними».	1

21 учебная Неделя	61	Передвижение на лыжах: игра «Кто быстрее».	1
	62	Передвижение на лыжах: игры «Солнышко», «Шире шаг».	1
	63	Передвижение на лыжах: игра «Не задень». Сдача норм «ГТО».	1
22 учебная Неделя	64	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
	65	Передвижение на лыжах: прохождение дистанции 1000м без учёта времени.	1
	66	Передвижение на лыжах изученными способами. Подвижные игры.	1
23 учебная Неделя	67	Подвижные и спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал). подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1
	68	Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись». Развитие гибкости; ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд, назад.	1
	69	Волейбол: подвижные игры разных народов (игры с мячом). Характеристика и измерение физического качества (гибкости): наклон из положения сидя.	1
24 учебная Неделя	70	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа.	1
	71	Волейбол: выполнение приема и передачи мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы».	1
	72	Волейбол: выполнение приема и передачи мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы».	1
25 учебная Неделя	73	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
	74	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
	75	Разучивание подачи мяча в стену. Игра «Пионербол».	1
26 учебная Неделя	76	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1
	77	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1
	78	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
		ВОЛЕЙБОЛ	6
		МИНИ-ФУТБОЛ	6

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
27 учебная Неделя	79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
	80	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
	81	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
28 учебная Неделя	82	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
	83	Разучивание подачи мяча в стену. Игра «Пионербол».	1
	84	Приём и передача мяча снизу. Игра «Пионербол».	1
29 учебная Неделя	85	Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведение и передач футбольного мяча.	1
	86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1
	87	Комплексы упражнений направленные на регулировку массы тела. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте .	1
30 учебная Неделя	88	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в нападении.	1
	89	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в защите.	1
	90	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
31 учебная Неделя	91	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Высокий старт с последующим ускорением.	1
	92	Выполнение беговых упражнений с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игра: «Чай, чай выручай».	1
	93	Ходьба, бег, прыжки – жизненно важные способы передвижения человека. Техника челночного бега 3x10м.	1
32 учебная Неделя	94	Выполнение беговых упражнений: ускорения из разных исходных положений. Характеристика и измерение физического качества (быстрота): бег 30м. Сдача норм «ГТО».	1
	95	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах на месте. Измерение физической подготовленности: прыжок в длину с места.	1
	96	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Челночный бег 3x10м. Сдача норм «ГТО».	1
33	97	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности 450м. Игра «Бег наперегонки».	1

учебная	98	Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Игра «Третий лишний».	1
Неделя	99	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности, чередуя с ходьбой 600м. Игра «Волк во рву».	1
34 учебная	100	Выполнение метания малого мяча в цель. Игра «Удочка».	1
Неделя	101	Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Два медведя».	1
	102	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Игра «Перемени место».	1
35 учебная	103	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). Игра «Кошки – мышки».	1
Неделя	104	Измерение физического качества (выносливость): равномерный бег 1000м. Малоподвижные игры. Сдача норм «ГТО».	1
	105	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Эстафеты с прыжками.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ учеб недели	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
1 учебная Неделя	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
	2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Встречная эстафета.	1
	3	Характеристика и измерение физического качества – быстроты (бег с ускорением 30м.). Имитация прыжков птиц и животных.	1
2 учебная Неделя	4	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Прыжки со скакалкой на месте. Техника челночного бега.	1
	5	Выполнение метания малого мяча на дальность. Бег с горки в максимальном темпе.	1
	6	Измерение показателей физической подготовленности (сила). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с мячом. Сдача норм «ГТО».	1
3 учебная Неделя	7	Выполнение метания набивных мячей (1-2кг) двумя руками из разных исходных положений способом сверху. Подвижная игра «Вышибалы».	1
	8	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	9	Выполнение прыжковых упражнений на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Совушка».	1
4 учебная	10	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
	11	Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Метание малого мяча на дальность.	1

Неделя	12	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15- 20см). Подвижная игра « Чай, чай выручай».	1
5 учебная	13	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме большой интенсивности. Игра « Времена года».	1
Неделя	14	Выполнение комплексов ГТО. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1
	15	Измерение показателей физической подготовленности (выносливость): поднимание туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
		ФУТБОЛ БАСКЕТБОЛ	3 9
6 учебная	16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды и обуви. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
Неделя	17	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
	18	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
7 учебная	19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Стойка баскетболиста; передвижение приставным шагом без мяча.	1
Неделя	20	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение мяча: на месте и в шаге.	1
	21	Выполнение ведения мяча в шаге и в движении. Передачи мяча в парах и в тройках.	1
8 учебная	22	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
Неделя	23	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1
	24	Изучение техники броска мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
9 учебная	25	Совершенствовать технику броска мяча в корзину. Передача мяча в парах на месте – контроль. Игра « Точно в цель».	1
	26	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений: построение в шеренгу и колонну. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	27	Формирование представления о проведении оздоровительных занятий в режиме дня. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
			21

II ЧЕТВЕРТЬ

		II ЧЕТВЕРТЬ	
		БАСКЕТБОЛ	2
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15
		ПЛАВАНИЕ	4
10 учебная Неделя	28	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	29	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1
	30	Гимнастика. Способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организации мест занятий в помещении. Строевые действия в шеренге и колонне. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
11 учебная Неделя	31	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Акробатические упражнения: перекаты в группировке.	1
	32	Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Стойка на лопатках.	1
	33	Выполнение упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища. Кувырки вперёд и назад.	1
12 учебная Неделя	34	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Стойка на лопатках, кувырок вперёд.	1
	35	Характеристика основных физических качеств: гибкость. Кувырок вперёд.	1
	36	Развитие гибкости: ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд назад. Стойка на лопатках перекач в упор присев.	1
13 учебная Неделя	37	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках.	1
	38	Выполнение кувырка назад, мост из положения лёжа. Игра «Совушка»	1
	39	Передвижение по гимнастической стенке. Кувырок назад.	1
14 учебная	40	Выполнение ОРУ на развитие силы. Мост из положения лёжа.	1
	41	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание. Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета.	1

Неделя	42	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Прыжки со скакалкой.	1
15 учебная Неделя	43	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями. Эстафеты с предметами.	1
	44	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Прыжки через длинную скакалку.	1
	45	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: на воде. Изучение подводного упражнения: вхождение в воду. (просмотр видеороликов) Теоретическое знакомство с основными элементами плавания: подводные упражнения.	1
16 учебная Неделя	46	Изучение подводного упражнения: передвижение по дну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. (просмотр видеороликов)	1
	47	Изучение подводного упражнения: упражнение на всплытие. : вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; всплытие; лежание и скольжение; согласованная работы рук и ног. Способы проплывания дистанций. (просмотр видеороликов)	1
	48	Повторение изученных способов плавания. Игра «Совушка», «Водолей». (просмотр видеороликов)	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18
		ВОЛЕЙБОЛ	12
17 учебная Неделя	49	Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
	50	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок.	1
	51	Передвижение скользящим шагом без палок. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу поворот переступанием.	1
18 учебная Неделя	52	Развитие координации: повороты переступанием. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
	53	Выполнение комплекса упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода.	1
	54	Передвижение на лыжах: скользящим шагом без палок. Эстафеты на лыжах.	1
19 учебная Неделя	55	Выполнение техники одновременного бесшажного хода – контроль.	1
	56	Изучение техники одновременного одношажного хода. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Самокат».	1
	57	Скольжение на правой ноге после двух-трёх шагов. Техника одновременного одношажного хода.	1

20 учебная Неделя	58	Прохождение тренировочной дистанции: 500м. Техника одновременного одношажного хода - контроль. Сдача норм «ГТО».	1
	59	Подъёмы: «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника попеременного двушажного хода.	1
	60	Прохождение тренировочной дистанции: 700м. Техника попеременного двушажного хода.	1
21 учебная Неделя	61	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах : основная стойка. Подвижная игра «Салки».	1
	62	Подъём на гору «ёлочкой» - контроль. Спуск в основной стойке лыжника.	1
	63	Передвижение на лыжах: попеременным двушажным ходом. Торможение «плугом». Сдача норм «ГТО».	1
22 учебная Неделя	64	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Торможение «плугом».	1
	65	Прохождение тренировочной дистанции: 900м. Техника попеременного двушажного хода.	1
	66	Передвижение на лыжах техникой попеременного двушажного хода – контроль. Подвижная игра «Не задень».	1
23 учебная Неделя	67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
	68	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
	69	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
24 учебная Неделя	70	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
	71	Разучивание подачи мяча в стену. Игра «Пионербол».	1
	72	Приём и передача мяча снизу. Игра «Пионербол».	1
25 учебная Неделя	73	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Передача мяча в парах – контроль.	1
	74	Подвижные игры разных народов. Игра «Мы веселые ребята». Комплекс упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	75	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1
26 учебная Неделя	76	Выполнение игровых заданий (волейбол): подбрасывание, прием и передача мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1
	77	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола.	1
	78	Приём и передача мяча снизу. Игра «Пионербол».	1

		IV ЧЕТВЕРТЬ	27
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
		ВОЛЕЙБОЛ	6
		МИНИ-ФУТБОЛ	6
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
27 учебная	79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
Неделя	80	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
	81	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
28 учебная	82	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
Неделя	83	Разучивание подачи мяча в стену. Игра «Пионербол».	1
	84	Приём и передача мяча снизу. Игра «Пионербол».	1
29 учебная	85	Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча.	1
Неделя	86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1
	87	Комплексы упражнений направленные на регулировку массы тела. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте .	1
30 учебная	88	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в нападении.	1
	89	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в защите.	1
Неделя	90	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
31 учебная	91	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
Неделя	92	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Броски большого мяча(1кг) на дальность разными способами.	1
	93	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто быстрее».	1

32 учебная Неделя	94	Выполнении передачи набивного мяча(1кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Прыжки высоту с разбега.	1
	95	Выполнение прыжка в высоту с разбега- контроль. Подвижная игра «Жмурки».	1
	96	Комплекс упражнений на развитие физических качеств: быстроты. Техника метания малого мяча в вертикальную цель с бм.	1
33 учебная Неделя	97	Комплекс дыхательных упражнений. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Измерение наклона в перед из положения стоя- контроль.	1
	98	Выполнение техники малого мяча в вертикальную цель-контроль. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
	99	Измерение показателей физической подготовленности (сила): подтягивание на низкой и высокой перекладине- контроль. Прыжки через скакалку. Игра на внимание. Комплекс ГТО	1
34 учебная Неделя	100	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции.	1
	101	Выполнение броска в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Техника челночного бега. Встречная эстафета	1
	102	Измерение показателей физической подготовленности (быстрота): бег на короткую дистанцию-контроль. Комплекс дыхательных упражнений. Игра с мячом.	1
35 учебная Неделя	103	Выполнения прыжка в длину с места. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «мяч соседу».	1
	104	Комплекс гимнастики для глаз и коррекции осанки. Составление режима дня школьника. Встречная эстафета.	1
	105	Выполнение простейших закаливающих процедур, утренней зарядки во время каникул. Игра: футбол, «Пионербол». Сдача норм «ГТО».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ учеб недели	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
1 учебная Неделя	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
	2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Встречная эстафета	1
	3	Характеристика и измерение физического качества – быстроты (бег с ускорением 30м.). Имитация прыжков птиц и животных.	1
2 учебная Неделя	4	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Прыжки со скакалкой на месте. Техника челночного бега.	1
	5	Выполнение метания малого мяча на дальность. Бег с горки в максимальном темпе.	1
	6	Измерение показателей физической подготовленности (сила). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с мячом.	1
3 учебная Неделя	7	Выполнение метания набивных мячей (1-2кг) двумя руками из разных исходных положений способом сверху. Подвижная игра «Вышибалы». История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
	8	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	9	Выполнение прыжковых упражнений на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Совушка».	1
4 учебная Неделя	10	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
	11	Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Метание малого мяча на дальность.	1
	12	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15- 20см). Подвижная игра «Чай, чай выручай».	1

5 учебная Неделя	13	Выполнение комплексов физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции осанки. Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Комплекс ГТО	1
	14	Измерение показателей физической подготовленности (выносливость): поднятие туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Комплекс ГТО	1
	15	Измерение показателей физической подготовленности (выносливость): поднятие туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Комплекс ГТО	1
		ФУТБОЛ БАСКЕТБОЛ	3 9
6 учебная Неделя	16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды и обуви. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
	17	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
	18	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
7 учебная Неделя	19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Стойка баскетболиста; передвижение приставным шагом без мяча.	1
	20	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение мяча: на месте и в шаге.	1
	21	Выполнение ведения мяча в шаге и в движении. Передачи мяча в парах.	1
8 учебная Неделя	22	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	23	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1
	24	Изучение техники броска мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
9 учебная Неделя	25	Совершенствовать технику броска мяча в корзину. Передача мяча в парах на месте – контроль. Игра «Точно в цель».	1
	26	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений: построение в шеренгу и колонну. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	27	Формирование представления о проведении оздоровительных занятий в режиме дня. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
			21

II ЧЕТВЕРТЬ

		II ЧЕТВЕРТЬ	
		БАСКЕТБОЛ	2
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15
		ПЛАВАНИЕ	4
10 учебная Неделя	28	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	29	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1
	30	Гимнастика. Способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организации мест занятий в помещении .Строевые действия в шеренге и колонне.	1
11 учебная Неделя	31	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Акробатические упражнения: перекаты в группировке.	1
	32	Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Стойка на лопатках.	1
	33	Выполнение упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища. Кувырки вперёд и назад	1
12 учебная Неделя	34	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Стойка на лопатках, кувырок вперёд.	1
	35	Характеристика основных физических качеств: гибкость. Кувырок вперёд.	1
	36	Развитие гибкости: ходьба в приседе, со взмахом ногами,наклоны вперёд,назад. Стойка на лопатках перекач в упор присев.	1
13 учебная Неделя	37	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках.	1
	38	Выполнение кувырка назад, мост из положения лёжа. Игра «Совушка»	1
	39	Передвижение по гимнастической стенке. Кувырок назад.	1
14 учебная Неделя	40	Выполнение ОРУ на развитие силы. Мост из положения лёжа.	1
	41	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Прыжки со скакалкой.	1
	42	Выполнение упражнений на низкой перекладине : висы, перемахи. Акробатические комбинации из освоенных элементов.	1
15 учебная Неделя	43	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями. Эстафеты с предметами.	1
	44	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Прыжки через длинную скакалку.	1

	45	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: на воде. Изучение подводящего упражнения: вхождение в воду. (просмотр видеороликов)	1
16 учебная Неделя	46	Изучение подводящего упражнения: передвижение по ну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. (просмотр видеороликов)	1
	47	Изучение подводящего упражнения: упражнение на всплывание. Прыжки через скалку за 1 мин. (просмотр видеороликов)	1
	48	Повторение изученных способов плавания. Игра «Совушка», «Водолей». (просмотр видеороликов)	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18
		ВОЛЕЙБОЛ	12
17 учебная Неделя	49	Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
	50	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок.	1
	51	Передвижение скользящим шагом с палками. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу поворот переступанием.	1
18 учебная Неделя	52	Развитие координации: повороты переступанием с палками. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
	53	Выполнение комплекса упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода.	1
	54	Передвижение на лыжах: скользящим шагом с палками. Эстафеты.	1
19 учебная Неделя	55	Выполнение техники одновременного бесшажного хода с палками – контроль.	1
	56	Изучение техники одновременного одношажного хода. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Наклонись и подними».	1
	57	Скольжение на правой ноге после двух-трёх шагов. Техника одновременного одношажного хода.	1
20 учебная Неделя	58	Прохождение тренировочной дистанции: 600м. Техника одновременного одношажного хода - контроль. Сдача норм «ГТО».	1
	59	Подъёмы: «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника попеременного двушажного хода.	1
	60	Прохождение тренировочной дистанции: 800м. Техника попеременного двушажного хода.	1

21 учебная Неделя	61	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах : основная стойка. Подвижная игра «Кто быстрее».	1
	62	Подъём на гору «ёлочкой» - контроль. Спуск в основной стойке лыжника.	1
	63	Прохождение тренировочной дистанции: 1000м. Техника попеременного двушажного хода. Сдача норм «ГТО».	1
22 учебная Неделя	64	Прохождение тренировочной дистанции: 1000м. Техника попеременного двушажного хода. Сдача норм «ГТО».	1
	65	Передвижение на лыжах техникой попеременного двушажного хода – контроль. Подвижная игра «Не задень».	1
	66	Передвижение на лыжах техникой попеременного двушажного хода – контроль. Подвижная игра «Не задень».	1
23 учебная Неделя	67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
	68	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
	69	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
24 учебная Неделя	70	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Передал – садись».	1
	71	Разучивание подачи мяча в стену. Игра «Пионербол».	1
	72	Приём и передача мяча снизу. Игра «Пионербол».	1
25 учебная Неделя	73	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Передача мяча в парах – контроль.	1
	74	Подвижные игры разных народов. Игра «Филин и пташки». Комплекс упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	75	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола.	1
26 учебная Неделя	76	Выполнение игровых заданий (волейбол): подбрасывание, прием и передача мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1
	77	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола.	1
	78	Приём и передача мяча снизу. Игра «Пионербол».	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
		ВОЛЕЙБОЛ	6
		МИНИ-ФУТБОЛ	6

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
27 учебная Неделя	79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
	80	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
	81	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
28 учебная Неделя	82	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
	83	Разучивание подачи мяча в стену. Игра «Пионербол».	1
	84	Приём и передача мяча снизу. Игра «Пионербол».	1
29 учебная Неделя	85	Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведение и передач футбольного мяча.	1
	86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1
	87	Комплексы упражнений направленные на регулировку массы тела. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте .	1
30 учебная Неделя	88	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в нападении.	1
	89	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в защите.	1
	90	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15
31 учебная Неделя	91	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
	92	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Броски большого мяча(1кг) на дальность разными способами.	1
	93	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто быстрее».	1
32 учебная Неделя	94	Выполнении передачи набивного мяча(1кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Прыжки высоту с разбега.	1
	95	Выполнение прыжка в высоту с разбега- контроль. Подвижная игра «Жмурки».	1
	96	Комплекс упражнений на развитие физических качеств: быстроты. Техника метания малого мяча в вертикальную цель с бм.	1

33	учебная	97	Комплекс дыхательных упражнений. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Измерение наклона в перед из положения стоя- контроль.	1
	Неделя	98	Выполнение техники малого мяча в вертикальную цель-контроль. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1
		99	Измерение показателей физической подготовленности (сила): подтягивание на скакалку. Игра на внимание.	1
34	учебная	100	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции.	1
	Неделя	101	Выполнение броска в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Техника челночного бега. Встречная эстафета.	1
		102	Измерение показателей физической подготовленности (быстрота): бег на короткую дистанцию-контроль. Комплекс дыхательных упражнений. Игра с мячом.	1
35	учебная	103	Комплекс дыхательных упражнений. Физическая культура ее связь с природными, географическими особенностями, традициями народа. Игра «Бегуны и метатели. Комплекс ГТО	1
	Неделя	104	Комплекс гимнастики для глаз и коррекции осанки. Составление режима дня школьника. Встречная эстафета. ГТО	1
		105	Выполнение простейших закалывающих процедур, утренней зарядки во время каникул. Игра: футбол, «Пионербол».	1

Приложение РП

Система оценки планируемых результатов: критерии оценивания по каждому виду деятельности

При выполнении минимальных требований к физической подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение

знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Условия реализации рабочей программы

№ п/п	Перечень условий	Содержание
1	Материально-технические	<p>1. Настольная книга учителя физкультуры./ Авт-сост. Н32 Г.И. Погодаев. Предисл. В.В. Кузина. Н.Д. Никандрова. – 2-е изд. Перераб и доп – М.: Физкультура и спорт. 2011.</p> <p>2. Лёгкая атлетика. Под общей редакцией П.Л. Лимаря. Издательство «Физкультура и спорт».2011.</p> <p>3. Гимнастика. В.Д. Палыгина. Изательство «Просвящение». 2012</p> <p>4. Лыжная подготовка. Под общей редакцией В.Д.Евстрагова. Г.Б. Чукаргина. Б.И. Сергеева. Москва «Физкультура и спорт». 2013.</p> <p>5. Спортивные и подвижные игры. Э. К. Ахмеров, Э.И. Бобрович, Е.М.Геллер, В.А. Кудряшов. Москва «Физкультура и спорт». 2013.</p> <p>6. Организация судейства соревнований по лёгкой атлетике/ Сост. В.И. Лахов. Издательство «Физкультура и спорт». 2011.</p> <p>7. . Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателя / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2012.</p> <p>8. Поурочные разработки по физкультуре : 5 – 9 классы. / В.И. Коваленко. – М.: ВАКО, 2010.</p> <p>9. Физкультура. 5 – 11 классы : календарно – тематическое планирование по трёх часовой программе / авт.-сост. В.И.Виненко. – Волгоград : Учитель, 2013.</p> <p>10. Электронная версия учебника</p>
2	Информационно-образовательные	<p>Гимнастическая стенка (24); гимнастические скамейки (6); баскетбольные щиты (2); волейбольные стойки (2); волейбольная сетка (1); гимнастические маты (20); гимнастический козёл (2); гимнастический мост (2); гандбольные ворота (2); канат (2); баскетбольные мячи (13); волейбольные мячи (15); набивные мячи 1кг (10), 2 кг (10), 4 кг (10); гири 16 кг (2), 24 кг (4), 32 кг (2);гандбольные мячи (4); футбольные мячи (8); скакалки (25); обручи (15); гимнастические палки (15); мячи для метания 150 гр (15); теннисные мячи (15); гранаты 300гр (9), 500 гр (3), 700 гр (4); стойки для прыжков в высоту (4), планка для прыжков в высоту (2); гимнастическое бревно (1); перекладина навесная (6).</p>

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2014.

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2014 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

