

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

« Утверждаю»  
Директор МКОУ «Мостовская СОШ»  
*Л.С.Томилова* Л.С.Томилова  
Приказ № 150/02 от 31.08 2016 г



**Рабочая программа  
Физическая культура  
1-4 классы**

2016 г.

Составитель: В.В.Васильева- учитель физической культуры, первой квалификационной категории

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:**

### **Знания о физической культуре**

**Выпускник** научится:

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

**Выпускник** получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник** научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник** получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник** получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

**Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс -99 часов**

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)**

#### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)***

##### ***Беговые упражнения(14ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

### ***Прыжковые упражнения (9ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)**

### ***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.



Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)***

### ***Организующие команды и приемы (4ч)***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

### ***Акробатические упражнения(6ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигурь», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Лазание по гимнастической стенке.  
Перелезание через коня, через горку матов.  
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.  
Передвижение в висе по гимнастической перекладине .  
Подтягивание в висе на низкой перекладине.  
Вис согнув ноги, вис углом.  
Поднимание прямых ног в висе.  
Подтягивание в висе на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)***

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  
Повороты переступанием на месте.  
Спуски в основной стойке.  
Подъемы ступающим и скользящим шагом.  
Торможение падением.

**2 класс-102 часа**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.  
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.  
Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

### ***Беговые упражнения(14ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)**

### ***Подвижные игры (11ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

## **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

### ***Организуящие команды и приемы(4ч)***

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».

### ***Акробатические упражнения (10ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в висе.  
Перешагивание через набивные мячи.  
Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.  
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.  
Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.  
Лазание по канату.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.  
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

#### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.  
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.  
Перешагивание через набивные мячи.  
Перелезание через коня, бревно.  
Подтягивание в висе на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

#### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

*Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.*  
*Спуски в основной стойке.*  
*Подъем «лесенкой».*  
*Торможение «плугом».*

### **3 класс**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

#### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

##### ***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

### ***Прыжковые упражнения(7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*целит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.  
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».  
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.  
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.  
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.  
Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, брошенного партнером через сетку.  
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.  
Многократные передачи в стену.  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

#### ***Акробатические упражнения(6ч)***

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  
Кувырок вперед в упор присев,  
Кувырок назад в упор присев.  
2-3 кувырка вперед.  
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.  
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  
Мост из положения лежа на спине.  
Комбинация из разученных элементов  
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис стоя и лежа.  
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке



Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

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

*Поворот переступанием.*

## **4 класс**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

#### ***Беговые упражнения (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

#### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.  
Прыжок в длину с места.  
Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  
Многоскоки.  
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  
Тройной прыжок с места.  
Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  
Бросок мяча в горизонтальную цель.  
Бросок мяча на дальность. Игра  
Бросок набивного мяча.  
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8 ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».  
Эстафеты с предметами.

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком  
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте  
Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..  
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  
Игра в мини-баскетбол  
Тактические действия в защите и нападении.  
Эстафеты с ведением и передачами мяча.  
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.  
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча  
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером  
Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку  
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.  
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.  
Нижняя прямая подача в стену.  
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Челночный бег.  
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

#### ***Акробатические упражнения (6ч)***

Перекаты в группировке.  
Кувырок вперед  
2-3 кувырка вперед слитно.  
Стойка на лопатках.  
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.  
Мост из положения лежа  
Кувырок назад.  
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.  
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  
Вис прогнувшись, поднимание ног в висте.  
Подтягивания в висте.

Лазание по канату в три приема.  
Перелезание через препятствие.  
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.  
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.  
Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.  
Комбинация на бревне.  
Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед  
Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.  
Переноска партнера в парах.  
Прыжки группами на длинной скакалке.  
Перелезание через гимнастического коня.  
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками  
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

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

**Общеразвивающие** упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому

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

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

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

#### *На материале лёгкой атлетики*

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

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

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

## Тематическое планирование 1 класс

№	дата	Тема урока
		<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
		<b>Легкая атлетика 15 часов</b>
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
2		Сочетание различных видов ходьбы.
3		Ходьба под счет.
4		Обычный бег.
5		Бег с ускорением

6	Бег с ускорением из различных исходных положений
7	Бег с изменением направления, ритма и темпа.
8	Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.
	<i>Прыжковые упражнения 5 часов</i>
9	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.
10	Прыжок в длину с места.
11	Прыжки со скакалкой.
12	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
13	Спрыгивание и запрыгивание.
	<i>Броски, метание 3 часа</i>
14	Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.
15	Метание малого мяча в вертикальную цель.
16	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
	<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов</b>
17	Эстафеты
18	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»,
19	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»,
20	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,
21	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,
22	Подвижные игры «Волк во рву», «К своим флажкам»
23	Подвижные игры «Октябрята», «Два мороза»
24	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»
25	Подвижные игры «Погрузка арбузов», «Класс, смирно!»
26	Подвижные игры «Метко в цель», «Через кочки и пенечки»
	<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека
	<b>Лыжные гонки 12 часов</b>
28	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»
29	Переноска лыж на плече и под рукой
30	Передвижение в колонне с лыжами.
31	Передвижения на лыжах ступающим шагом
32	
33	Передвижения на лыжах скользящим шагом
34	
35	Повороты переступанием на месте.
36	
37	Спуски в основной стойке.
38	Подъемы ступающим и скользящим шагом.
39	Торможение падением
	<b>Гимнастика с основами акробатики 24 часа</b>



		<i>Организирующие команды и приемы 4 часа</i>
40		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг.
41		Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.
42		<b>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.</b>
43		Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.
		<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>
44		Группировка.
45		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
46		Сед руки в стороны.
47		Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.
48		Ранее изученная акробатическая комбинация.
49		Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
		<i>Снарядная гимнастика 7 часов</i>
50		Лазание по канату. Перелазание через коня.
51		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
52		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
53		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
54		Висы и упоры на низкой перекладине.
55		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно
56		Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».
		<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</i>
57		Лазание по гимнастической стенке.
58		Перелазание через коня, через горку матов.
59		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
60		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на низкой перекладине.
61		Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе.
62		Подтягивание в висе на высокой перекладине.
63		Гимнастическая полоса препятствий
		<b>Знания о физической культуре 2 часа</b>
64		Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
65		Физические упражнения, их влияние на организм
		<b>Подвижные и спортивные игры 19 часов</b>
66		Бросок мяча снизу на месте.

67		
68		Ловля мяча на месте.
69		
70		Передача мяча снизу на месте.
71		
72		Бросок мяча снизу на месте в щит.
73		
74		Ведение мяча на месте.
75		
76		Эстафеты с мячами.
77		Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,
78		
79		«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу»,.
80		
81		«Передал - садись», «Выстрел в небо»,
82		
83		«Круговая лапта», «Мяч в обруч»,
		«Перестрелка», «Не давай мяча водящему».
84		Игра в мини-баскетбол
		<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
85		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть
		<b>Легкая атлетика 14 часов</b>
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
86		Бег (30 м), (60 м).
87		Высокий старт.
88		Понятие «короткая дистанция».
89		Челночный бег.
90		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
91		Смешанное передвижение до 1 км.
92		6-минутный бег
		<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>
93		Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.
94		Эстафеты.
95		Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики»
96		Подвижные игры «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».
		<i>Броски, метание 3 часа</i>
97		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
98		Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч»,
99		Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

		<b>Тема урока</b>
		<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
1		Физическая культура как часть общей культуры личности.
		<b>Легкая атлетика 14 часов</b>
		<i>Беговые упражнения-7 часов</i>
2		Равномерный медленный бег 8 мин
3		Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
4		Специально-беговые упражнения
5		Челночный бег.
6		Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
7		Преодоление малых препятствий.
8		Бег 1 км без учета времени.
		<i>Прыжковые упражнения-4 часа</i>
9		Прыжки с поворотом на 180°.
10		Прыжок с места.
11		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
12		Прыжок с высоты (до 40 см).
		<i>Броски, метание 3 часа</i>
13		Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
14		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.
15		Метание набивного мяча.
		<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
16		Правила ТБ при занятиях физической культурой
		<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов</b>
17		Ловля и передача мяча в движении.
18		Броски в цель (мишень, щит, кольцо).
19		Ведение на месте правой (левой) рукой.
20		Игры «Попади в обруч», «Передал - садись»
21		Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»
22		Передача мяча в колоннах»
23		Игра «Школа мяча»
24		Игра «Гонка мячей по кругу».
25		Эстафеты.
26		Игра в мини-баскетбол.
		<b>Лыжные гонки 12 часов</b>
27		<i>попеременный двухшажный ход.</i>
28		
29		
30		<i>Спуски в основной стойке.</i>
31		
32		
33		<i>Торможение «плугом».</i>

34		
35		
36		<i>Подъем «лесенкой».</i>
37		
38		
		<b>Гимнастика с основами акробатики 27 часов</b>
		<i>Организирующие команды и приемы 4 часа</i>
39		Размыкание и смыкание приставными шагами.
40		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
41		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
42		Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».
		<i>Акробатические упражнения 10 часов</i>
43		Группировка.
44		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
45		Сед руки в стороны.
46		Упор присев - упор лежа - упор присев.
47		Стойка на лопатках.
48		Кувырок вперед и в сторону
49		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
50		Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов
51		Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты»
52		Игры «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».
		<i>Снарядная гимнастика 6 часов</i>
53		Вис стоя и лежа.
54		В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
55		Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.
56		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
57		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Лазание по канату.
58		Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
		<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</i>
59		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
60		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
61		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно.
62		Гимнастическая полоса препятствий.
63		Подтягивание в висе на высокой перекладине.

64	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»
65	Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».
	<b>Знания о физической культуре 2 часа</b>
66	Зарождение Олимпийских игр
67	Физические качества сила, быстрота, выносливость
	<b>Подвижные и спортивные игры 21 час</b>
68	Эстафеты.
69	Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «
70	
71	Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки»,
72	
73	«Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами»,
74	
75	«Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены»,
76	«Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие
77	воробушки»
78	«Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».
79	Ловля и передача мяча в движении.
80	Броски в цель ( <i>мишень, щит, кольцо</i> ).
81	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.
82	Игры «Попади в обруч», «Передал - садись»
83	Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»
84	Передача мяча в колоннах»
85	Игра «Школа мяча»
86	Игра «Гонка мячей по кругу».
87	Эстафеты.
88	Игра в мини-баскетбол.
	<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
89	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
	<b>Легкая атлетика 13 часов</b>
	<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
90	Специально-беговые упражнения.
91	Челночный бег.
92	Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ).
93	Преодоление малых препятствий.
94	Бег 1 км без учета времени.
95	Игры и эстафеты с бегом на местности.
96	Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».
	<i>Прыжковые упражнения 3 часа</i>
97	Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ).

98	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты.
99	Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».
	<i>Броски, метание 3 часа</i>
100	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
101	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.
102	Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока
	<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.
	<b>Легкая атлетика 14 часов</b>
	<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.
3	Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
4	Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ).
5	Специально-беговые упражнения.
6	Бег в коридоре с максимальной скоростью.
7	Преодоление препятствий в беге
8	Кросс ( <i>1 км</i> ).
	<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>
9	Прыжок в длину с места.
10	Прыжок с высоты 60 см
11	Прыжок в длину с короткого разбега.
12	Многоскоки.
	<i>Броски, метания 3 часа</i>
13	Метание в цель с 4-5 м.
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
15	Метание набивного мяча.
	<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
16	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
	<b>Подвижные и спортивные игры 12 часов</b>
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
18	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
19	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
21	Броски в цель ( <i>цит</i> ).

22		Бросок двумя руками от груди.
23		Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему»
24		Игры «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»
25		Игры «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу»
26		Игры «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».
27		Игра в мини-баскетбол
28		
		<b>Лыжные гонки 12 часов</b>
29		<i>Одновременный двухшажный ход,</i>
30		
31		
32		
33		<i>Чередование одновременного двухшажного с попеременным</i>
34		<i>двухшажным.</i>
35		
36		
37		<i>Поворот переступанием.</i>
38		
39		
40		
		<b>Гимнастика с основами акробатики 20 часов</b>
		<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>
41		Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
42		Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев.
43		2-3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.
44		Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
45		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
46		Комбинация из разученных элементов
		<i>Снарядная гимнастика 7 часов</i>
47		Вис стоя и лежа.
48		Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне ( <i>высота до 1 м</i> ). Соскок с опорой.
49		Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
50		Лазание по канату.
51		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
52		Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь»,
53		Подвижные игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».
		<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</i>

54	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
55	Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня.
56	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
57	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах.
58	Гимнастическая полоса препятствий.
59	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
60	Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».
	<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
61	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.
	<b>Подвижные и спортивные игры 27 часов</b>
62	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
63	Остановка скачком после ходьбы и бега.
64	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
65	Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
66	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
67	Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками.
68	Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену.
69	Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
70	Многократные передачи в стену.
71	Передачи в парах через сетку.
72	Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
73	Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».
74	Ходьба и бег с остановками по сигналу.
75	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
76	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
77	Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
78	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
79	Тактические действия в защите.
80	Игра Мини-футбол
81	Эстафеты с предметами и без них.
82	Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление»



83		
84		Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров
85		
86		Игры», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»
87		
88		Игры «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».
		<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
89		Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств
		<b>Легкая атлетика 13 часов</b>
		Беговые упражнения 7 часов
90		Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).
91		Бег на результат (30, 60 м).
92		Челночный бег.
93		Встречная эстафета.
94		Эстафеты с бегом на скорость.
95		Кросс (1 км).
96		Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди»
		Прыжковые упражнения 3 часа
97		Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры»
98		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игры «Прыгающие воробушки».
99		Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках
		Броски, метания 3 часа
100		Метание набивного мяча.
101		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами
102		Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	дата	Тема урока
		<b>Знание о физической культуре (4 часов)</b>
1		Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
		<b>Легкая атлетика 14 часов</b>
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
2		Равномерный медленный бег 3 мин.

3		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
4		Чередование бега и ходьбы ( <i>бег - 80 м, ходьба - 100 м</i> ).
5		Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
6		Бег с заданным темпом и скоростью.
7		Бег на скорость в заданном коридоре.
8		Бег на скорость ( <i>30 м</i> ), ( <i>60 м</i> ).
		<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>
9		Прыжки в длину по заданным ориентирам.
10		Прыжок в длину с места.
11		Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
12		Многоскоки.
		<i>Броски, метания 3 часа</i>
13		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние
14		Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
15		Бросок мяча в горизонтальную цель.
		<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
16		Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
		<b>Подвижные и спортивные игры 12 часов</b>
17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
18		Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
19		
20		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
21		
22		Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате..
23		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
24		Игра в мини-баскетбол
25		Тактические действия в защите и нападении.
26		Эстафеты с ведением и передачами мяча.
27		Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».
28		
		<b>Лыжные гонки 12 часов</b>
29		одновременный одношажный ход
30		
31		
32		
33		чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции
34		
35		
36		одновременный двухшажный ход,
37		
38		
39		
		чередование одновременного двухшажного с попеременным

40		двухшажным.
		<b>Гимнастика с основами акробатики 20 часов</b>
		<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>
41		Перекаты в группировке. Кувырок вперед
42		2-3 кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа
43		Кувырок назад
44		Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев
45		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
46		Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации
		<i>Снарядная гимнастика 7 часов</i>
47		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднятие ног в вися.
48		Подтягивания в вися.
49		Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.
50		Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
51		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках
52		Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.
53		Комбинация на бревне.
		<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</i>
54		Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
55		Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня.
56		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
57		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах.
58		Гимнастическая полоса препятствий.
59		Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
60		Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».
		<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
61		Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
		<b>Подвижные и спортивные игры 27 часов</b>

62	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
63	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
64	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
65	Передача в парах.
66	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
67	Передачи у стены многократно с ударом о стену.
68	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
69	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
70	Нижняя прямая подача в стену
71	Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
72	Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
73	Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.
74	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
75	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
76	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
77	Челночный бег.
78	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.
79	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
80	Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол
81	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи»,
82	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и
83	пятнашки», «Мышеловка», «Парашютисты».
84	Игры «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»
85	
86	Игры«Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»
87	
88	Эстафеты с предметами
	<b>Знания о физической культуре 1 час</b>
89	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
	<b>Легкая атлетика 13 часов</b>
	<i>Беговые упражнения 7 часов</i>

90	Старты из различных и.п.
91	Встречная эстафета.
92	Круговая эстафета.
93	Кросс (1 км) по пересеченной местности.
94	Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Конники-спортсмены»,
95	Игры «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление»
96	Игры «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».
	<i>Прыжковые упражнения 3 часа</i>
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
98	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места.
99	Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком»
	<i>Броски, метания 3 часа</i>
100	Бросок мяча на дальность. Игра
101	Бросок набивного мяча.
102	Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».