

Управление образования администрации Горноуральского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6

Приложение 1.12
Основной общеобразовательной программы
начального общего образования,
утвержденной приказом по МБОУ СОШ №6
от 31.08.2018г. № 6/1-д

Рабочая программа по физической культуре.
Образовательная область: Физическая культура.
классы 1 -4

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. Личностные результаты

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

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.*

2. Метапредметные результаты

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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *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:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с*
- *помощью инструментов ИКТ;*

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 партнера 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.

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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.*

3. Предметные результаты

Требования к результатам освоения ООП НОО (ФГОС НОО)	Планируемые результаты освоения ООП НОО
Предметная область (учебный предмет)	Учебный предмет
Физическая культура 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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,	Физическая культура 1 класс <i>Обучающиеся научатся:</i> • выполнять правила поведения на уроках физической культуры; • рассказывать об истории возникновения физической культуры, Комплекса ГТО в РФ; • различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»; • понимать значение физических упражнений для здоровья человека; • называть основные способы передвижений человека; • рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке; • определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок; • называть основные физические качества человека; • определять подвижные и спортивные игры; • выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы; • выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°; • прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку; • метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м; • выполнять перекаты в группировке; • лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; • перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; • выполнять танцевальные шаги; • передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	• играть в подвижные игры; • выполнять элементы спортивных игр. Обучающиеся получают возможность научиться: • <i>рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;</i> • <i>определять причины, которые приводят к плохой осанке;</i> • <i>рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;</i> • <i>различать подвижные и спортивные игры;</i> • <i>самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств с учётом требований Комплекса ГТО.;</i> • <i>выполнять упражнения для формирования правильной осанки;</i> • <i>играть в подвижные игры во время прогулок.</i> 2 класс Обучающиеся научатся: • выполнять правила поведения на уроках физической культуры; • рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; • называть меры по профилактике нарушений осанки; • определять способы закаливания; • определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека; • называть основные понятия и испытания Комплекса ГТО; • выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы; • выполнять различные виды бега; • выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°; • прыгать через скакалку на одной и двух ногах; • метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м; • выполнять кувырок вперёд;
---	--

	• выполнять стойку на лопатках; • лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; • перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; • выполнять танцевальные шаги; • передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; • играть в подвижные игры; • выполнять элементы спортивных игр. Обучающиеся получают возможность научиться: • понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека; • рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр; • определять влияние закаливания на организм человека; • самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств, с учётом требований комплекса ГТО; • выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; • организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок. 3 класс Обучающиеся научатся: • руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; • рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси; • понимать значение физической подготовки; и её влиянии на развитие основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО • определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке; • выполнять соревновательные упражнения; • руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; • выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы и бега; • выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
--	--

	• выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; • метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность; • выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине; • перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов; • выполнять танцевальные шаги; • передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении; • играть в подвижные игры; • выполнять элементы спортивных игр; • измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Обучающиеся получают возможность научиться: • рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси; • определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • понимать влияние закаливания на организм человека; • самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств, с учётом требований комплекса ГТО; • выполнять комбинации из элементов акробатики; • организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок. 4 класс Обучающиеся научатся: • руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; • рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.; понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких; понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям; • составлять комплексы упражнений, • направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах, с учётом
--	--

	требований комплекса ГТО; • рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега; • выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность; выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине; • преодолевать препятствие высотой до 100 см; • выполнять комплексы ритмической гимнастики, выполнять вис согнувшись, углом; • передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении; • играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр; • измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Обучающиеся получают возможность научиться: • <i>определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой; называть нетрадиционные виды гимнастики; определять способы регулирования физической нагрузки;</i> • <i>самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики; самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;</i> • <i>играть в спортивные игры по упрощённым правилам.</i>
--	--

II. Содержание начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

В программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

- Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, данные о создании и развитии комплекса ГТО в РФ, информацию о строении человека, о личной гигиене, о физических способностях человека. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

- Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по различным видам спорта с учетом индивидуальных способностей обучающихся, физического развития и уровня подготовленности; соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта.

- Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

1 класс (99 часов)

Основы знаний о физической культуре (в течении года)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течении года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекувытки в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами

спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

2 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История Олимпийских игр и спортивных соревнований, основные понятия и испытания комплекса ВФСК ГТО. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия, разработка режима дня, составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, с учетом комплекса ГТО. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.

Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учетом комплекса ГТО. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

4 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Знакомство с нормативами и требованиями для получения значков отличия Комплекса ГТО.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учетом комплекса ГТО. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в длину и высоту (с бокового разбега способом «перешагивание», в длину с места, способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.)

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуящие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Вариант 1 (учитель Шарифов Я.М.)

1 класс (99 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<i>Лёгкая атлетика (29 часов), подвижные игры</i>		29
1.	Бег и его разновидности. Правила проведения физкультминутки	1
2.	Спортивные игры. <i>Игра: «Вызов номеров»</i>	1
3.	Беговые упражнения Подготовка к сдаче норм ГТО	1
4.	Подвижные игры. Челночный бег 3х10 м	1
5.	Спортивные игры. <i>Игра: «Третий лишний».</i>	1
6.	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Развитие координации	1
7.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
8.	Спортивные игры. <i>Игра: «Два мороза».</i>	1
9.	Прыжок в длину с места.	1
10.	Смешанное передвижение 1 км	1
11.	Спортивные игры. <i>Игра: «Воробьи-вороны».</i>	1
12.	Преодоление полосы препятствий	1
13.	Метание — одно из древних физических упражнений	1
14.	Спортивные игры. <i>Игра: «Воротца».</i>	1
15.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	1
16.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
17.	Спортивные игры. <i>Игра: «Буксиры».</i>	1

18.	Лёгкая атлетика — королева спорта.	1
19.	Метание мяча на дальность.	1
20.	Спортивные игры. <i>Игра «Вызов номеров». Развитие скорости.</i>	1
21.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
22.	Как устроен человек. Бег из различных исходных положений	1
23.	Спортивные игры. <i>Игра «Волк во рву». Развитие скорости.</i>	1
24.	Броски набивного мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.	1
25.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	1
26.	Спортивные игры. <i>Игра «Волк во рву». Развитие скорости.</i>	1
27.	Прыжки на скакалке.	1
28.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	1
29.	Спортивные игры. <i>Игра «Охотники и утки». Развитие скорости.</i>	1
Гимнастика с основами акробатики (21 ч), подвижные игры (3ч)		27
30.	История развития гимнастики.	1
31.	Осанка человека. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1
32.	Спортивные игры. <i>Игра «Охотники и утки». Развитие скорости.</i>	1
33.	Положение «группировка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
34.	Утренняя зарядка. Строевые действия в шеренге и колонне.	1
35.	Спортивные игры. <i>Игра «Передай мяч». Развитие скорости.</i>	1
36.	Подвижные игры на материале гимнастики с использованием строевых упражнений.	1
37.	Перекаты в «группировке». Развитие гибкости	1
38.	Спортивные игры. <i>Игра «Передай мяч». Развитие скорости.</i>	1
39.	Преодоление полосы препятствий. Развитие координации.	1
40.	Физкультурные минутки Наклон вперед из положения стоя на полу	1

41.	Спортивные игры. <i>Игра «Два мороза». Развитие скорости.</i>	1
42.	Акробатические упражнения: упоры, седы упражнения в группировке.	1
43.	Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках	1
44.	Акробатические упражнения: кувырок вперед	1
45.	Лазанье по гимнастической стенке. Пресс	1
46.	Спортивные игры. <i>Игра «Два мороза». Развитие скорости.</i>	1
47.	Режим дня школьника. Акробатические упражнения: повторение	1
48.	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
49.	Перелезание через горку матов.	1
50.	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
51.	Гимнастические игры на переключения внимания	1
52.	Как правильно ухаживать за своим телом. Виды стилизованной ходьбы под музыку.	1
53.	Полоса препятствий. Развитие координации.	1
54.	Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба на гимнастической скамейке.	1
55.	Спортивные виды гимнастики.	1
56.	Подвижные игры на внимание и силу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1
Лыжная подготовка (21 ч) и подвижные игры (4ч)		23
57.	История возникновения лыж.	1
58.	Как подготовиться к урокам на лыжах.	1
59.	Основные способы передвижения на лыжах.	1
60.	Основные способы передвижения на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте	1
61.	Передвижение скользящим шагом.	1
62.	Повороты переступанием вокруг пяток.	1

63.	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
64.	Подъём в уклон. Комплекс упражнений стоя на лыжах.	1
65.	Передвижение скользящим шагом без палок	1
66.	Спуск с пологого склона.	1
67.	Передвижение скользящим шагом с палками в режиме умеренной интенсивности	1
68.	Поворот переступание вокруг носков лыж.	1
69.	Торможение палками.	1
70.	Подъём в уклон.	1
71.	Торможение падением.	1
72.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
73.	Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности (1 км) ГТО	1
74.	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
75.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
76.	Эстафеты на лыжах и санках.	1
77.	Подвижные игры на лыжах и санках.	1
78.	Эстафеты с мячом	1
79.	Подвижные игры и эстафеты.	1
Лёгкая атлетика и подвижные игры		20
80.	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1
81.	Основные способы передвижений человека. Измерение длины и массы тела	1
82.	История развития физической культуры и Комплекса ГТО. Бег 30м.	1
83.	Правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.	1
84.	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1
85.	Бег из различных исходных положений.	1

86.	Физические качества человека. Комплекс упражнений на развитие силы	1
87.	Развитие физических качеств. Проведение утренней зарядки	1
88.	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Гимнастика для глаз	1
89.	Преодоление полосы препятствий	1
90.	Бег 1 км	1
91.	Прыжок в длину с места	1
92.	Метание теннисного мяча на дальность.	1
93.	Бег на 30 м.	1
94.	Бег из различных исходных положений. Сдача норм ГТО	1
95.	Положение — «высокий старт». Сдача норм ГТО	1
96.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	1
97.	Развитие физических качеств	1
98.	Метание в цель и на дальность	1
99.	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и спортивных игр	1
Итого:		99

2класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры</i>		20
1.	Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега.	1
2.	Бег 1000 м.	1
3.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Перешагивание через предметы.	1

4.	ОРУ на развитие быстроты. Бег 30 метров.	1
5.	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	1
6.	ОРУ на развитие координации. Челночный бег 3х10 м.	1
7.	Профилактика нарушений осанки.	1
8.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
9.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
10.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
11.	Метание теннисного мяча на дальность..	1
12.	Прыжки со скакалкой.	1
13.	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
14.	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах поочередно.	1
15.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание, переползание, передвижение по наклонной скамейке.	1
16.	Летние Олимпийские игры.	1
17.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
18.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
19.	Упражнения с волейбольным и баскетбольным мячом.	1
20.	Подвижные игры разных народов	1
Гимнастика с основами акробатики		24
21.	Правила поведения на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы	1
22.	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физической культуры.	1
23.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Комплекс ГТО	1
24.	Перекаты в сторону. ОРУ на развитие гибкости	1
25.	Кувырок вперед.	1
26.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1

	Подготовка к сдаче норм ГТО	
27.	Ходьба по гимнастической скамейке	1
28.	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1
29.	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). ОРУ на развитие координации	1
30.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
31.	Запрыгивание и спрыгивание на горку матов.	1
32.	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
33.	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
34.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
35.	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
36.	Полоса препятствий. Развитие координации	1
37.	Подвижные игры. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	1
38.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
39.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
40.	Акробатические упражнения: упоры седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырок вперед	1
41.	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1
42.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
43.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики	1
44.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.	1
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе		20
45.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Выполнение простейших закаливающих процедур	1
46.	Поворот переступанием вокруг пяток.	1

47.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
48.	Передвижение скользящим шагом.	1
49.	Спуск в основной стойке.	1
50.	Спуск в низкой стойке.	1
51.	Подъём в уклон скользящим шагом	1
52.	Подъём «лесенкой».	1
53.	Равномерное передвижение.	1
54.	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1
55.	Торможение падением.	1
56.	Зимние Олимпийские игры.	1
57.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
58.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	1
59.	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
60.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
61.	Бег на лыжах на 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
62.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
63.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 1 км в рамках сдачи норм ГТО	1
64.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
Подвижные игры и лёгкая атлетика		38
65.	Правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1
66.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
67.	Основные понятия ВФСК ГТО. Особенности физической культуры разных народов.	1
68.	Основные испытания ВФСК ГТО.	1

	Беговые упражнения	
69.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
70.	Баскетбол: специальные упражнения с мячом и без мяча	1
71.	Ведение баскетбольного мяча.	1
72.	Броски мяча в корзину.	1
73.	Ведение и передача баскетбольного мяча в парах.	1
74.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
75.	Плавание (теория): правила поведения на воде	1
76.	Измерение длины и массы тела. Упражнения с мячом в парах.	1
77.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
78.	Упражнения с волейбольным мячом.	1
79.	Упражнения с волейбольным мячом в парах, тройках	1
80.	Волейбол. Правила и элементы игры.	1
81.	Элементы спортивных игр.	1
82.	Ходьба противходом.	1
83.	Строевые действия в шеренге и колонне	1
84.	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
85.	Прыжки с высоты. Прыжок в длину с места	1
86.	Прыжок в длину с разбега.	1
87.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
88.	Прыжок в высоту с разбега.	1
89.	Прыжки-многоскоки.	1
90.	Метание теннисного мяча на дальность.	1

91.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
92.	Бросок набивного мяча (1кг) от груди на дальность.	1
93.	Бег на 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
94.	Челночный бег 3х10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
95.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
96.	Бег 1000м Подготовка к сдаче норм ГТО	1
97.	Подвижные игры и эстафеты на материале легкой атлетики. Сдача норм ГТО	1
98.	Сдача норм ГТО	1
99.	Танцевальные шаги (переменный, галоп).	1
100.	Развитие скорости. Народные подвижные игры разных народов.	1
101.	Развитие скорости. Народные подвижные игры разных народов.	1
102.	Повороты налево, направо, кругом.	1
Итого:		102

3 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры</i>		20
1.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОРУ на развитие координации	1
3.	Челночный бег 3х10м	1
4.	Бег с изменением частоты и длины шагов ОРУ на развитие быстроты.	1

5.	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1
6.	Ходьба. Прыжки на двух шагах через скакалку	1
7.	Равномерный медленный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
8.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками Прыжок в длину с места	1
9.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
10.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
11.	Метание мяча весом 150 гр. На дальность.	1
12.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая ее назад. Прыжок в длину с разбега	1
13.	Бросок набивного мяча (1кг) от груди на дальность	1
14.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед Бег 1000м	1
15.	Преодоление препятствий Подтягивания из виса на высокой и низкой перекладинах.	1
16.	Упражнения с волейбольным и теннисным мячом	1
17.	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
18.	Упражнения с мячом в парах Пресс	1
19.	Подвижные игры с элементами волейбола и легкой атлетики.	1
20.	Подвижные игры	1
Гимнастика с основами акробатики		24
21.	Правила поведения на уроках гимнастики	1
22.	Кувырок вперед	1
23.	Кувырки вперед	1

24.	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1
25.	Стойка на лопатках из упора присев. Упражнения на низкой перекладине (висы, перемахи)	1
26.	«Мост» из положения стоя	1
27.	Вис, согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
28.	Комплекс ритмической гимнастики	1
29.	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1
30.	Кувырок назад	1
31.	Вис на согнутых руках	1
32.	Переползание по- пластунски	1
33.	Перелезание через препятствия (высота 90 см)	1
34.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1
35.	Акробатические упражнения	1
36.	Комбинации из элементов акробатики.	1
37.	Комбинации из элементов акробатики. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1
38.	Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов	1
39.	Полоса препятствий с элементами акробатики.	1
40.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
41.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Физкультминутки	1
42.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод».	1
43.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».	1
44.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
Лыжная подготовка		20

45.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1
46.	Повторение поворотов переступанием на месте	1
47.	Поворот переступанием в движении	1
48.	Передвижение попеременным двухшажным ходом (ПДХ)	1
49.	Спуск в основной стойке	1
50.	Спуск в низкой стойке	1
51.	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
52.	Подъем «лесенкой»	1
53.	Подъем «елочкой»	1
54.	Торможение падением	1
55.	Равномерное передвижение по дистанции	1
56.	Торможение «плугом»	1
57.	Повторить основные способы передвижения на лыжах	1
58.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1
59.	Спуски и подъемы изученным способом	1
60.	Равномерное передвижение на лыжах	1
61.	Повороты переступанием на месте и в движении	1
62.	Прохождение на лыжах 1км (Сдача норм ГТО)	1
63.	Эстафеты на лыжах и санках	1
64.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1
Подвижные игра и легкая атлетика		38
65.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1
66.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1
67.	Характеристика основных физических качеств. ВФСК ГТО.	1

68.	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека	1
69.	Передвижение по диагонали Бег 30 м	1
70.	Упражнения с волейбольным и баскетбольным мячом в 2.3,4.	1
71.	Передача и ловля волейбольного мяча	1
72.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах	1
73.	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
74.	Подвижные игры	1
75.	Выполнение игровых заданий с элементами спортивных игр.	1
76.	Смыкание приставными шагами в шеренге Прыжок в длину с места	1
77.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
78.	Прыжки с высоты	1
79.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
80.	Метание малого мяча на дальность Пресс	1
81.	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность	1
82.	Броски набивного мяча снизу вперед-вверх	1
83.	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов.	1
84.	Ведение баскетбольного мяча Подтягивание	1
85.	Ведение баскетбольного мяча	1
86.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой» Прыжки через г. скакалку	1
87.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	1
88.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1
89.	Эстафеты с баскетбольным мячом	1
90.	Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу.	1

91.	Ведение футбольного мяча, остановка мяча.	1
92.	Совершенствование элементов спортивных игр	1
93.	Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору	1
94.	Бег 30м	1
95.	Челночный бег 3х10м	1
96.	Совершенствование элементов спортивных игр Бег 1000м	1
97.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Сдача норм ГТО	1
98.	Бег 60 м. Сдача норм ГТО	1
99.	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1
100.	Игра «Вызов номеров». Развитие скорости.	1
101.	Игра «Попади в мяч». Развитие скорости.	1
102.	Игра «Передал-садись!». Развитие скорости.	1
Итого:		102

4 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры 24</i>		20
1.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
2.	Челночный бег 3х10 м.	1
3.	Положение — «низкий старт». Бег 30 м.	1
4.	Бег на 60 м на время.	1
5.	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
7.	Сдача норм ГТО	1
8.	Профилактика и коррекция нарушений осанки.	1
9.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1
10.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	1
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
13.	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1
14.	Гимнастика для глаз	1
15.	Преодоление препятствий.	1
16.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
17.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
18.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
19.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
20.	Организация и проведение подвижных игр.	1

Гимнастика с основами акробатики		24
21.	Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс дыхательной гимнастики	1
22.	Кувырок вперёд и стойка на лопатках. Выполнение строевых команд	1
23.	Кувырок назад	1
24.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Мост из положения лежа на спине	1
25.	Вис согнувшись.	1
26.	Опорный прыжок с разбега через г. козла.	1
27.	Режим дня младшего школьника. Вис углом.	1
28.	Комплекс ритмической гимнастики.	1
29.	Кувырок назад. Комплекс упражнений на развитие мышц туловища.	1
30.	Перелезание через препятствие (высота 100 см). Проведение зарядки	1
31.	Вис на согнутых руках.	1
32.	Кувырок вперед в упор присев	1
33.	Акробатические упражнения	1
34.	Акробатические комбинации	1
35.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
36.	Упражнения на г перекладине	1
37.	Гимнастические комбинации на г. перекладине	1
38.	Полоса препятствий.	1
39.	Лазанье по канату в три приёма	1
40.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
41.	Основы техники акробатических упражнений.	1
42.	Подвижные игры. на материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод»	1

43.	Подвижные игры. на материале гимнастики с основами акробатики: «Гонка мячей по кругу, «Обруч на себя».	1
44.	Подвижные игры. на материале гимнастики с основами акробатики	1
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе		20
45.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
46.	Повторение поворотов переступанием на месте.	1
47.	Поворот переступанием в движении.	1
48.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
49.	Спуск в основной стойке.	1
50.	Спуск в низкой стойке.	1
51.	Одновременный двухшажный ход.	1
52.	Равномерное передвижение по дистанции.	1
53.	Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Равномерное передвижение по дистанции.	1
55.	Торможение «Упором».	1
56.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
57.	Спуски и подъёмы изученными способами.	1
58.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
59.	Спуски и подъёмы изученными способами	1
60.	Равномерное передвижение.	1
61.	Бег на лыжах на 1 км	1
62.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
63.	Равномерное передвижение.	1
64.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
Подвижные игры и лёгкая атлетика		38

65.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
66.	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1
67.	Высокий старт с последующим ускорением	1
68.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
69.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
70.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
71.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
72.	Основные способы плавания	1
73.	Подвижные игры.	1
74.	Подвижные игры с мячом	1
75.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
76.	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1
77.	Бег из различных исходных положений.	1
78.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
79.	Метание малого мяча на дальность. подготовка к сдаче норм ГТО.	1
80.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
81.	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1
82.	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1
83.	Ведение баскетбольного мяча.	1
84.	Ведение баскетбольного мяча Сдача норм ГТО	1
85.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
86.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой». Эстафеты с мячом	1
87.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
88.	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1

89.	Ведение футбольного мяча.	1
90.	Ведение футбольного мяча с ударом по воротам	1
91.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
92.	Бег 1000м	1
93.	Бег на 30 м.	1
94.	Челночный бег 3х10 м.	1
95.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
96.	Подвижные игры	1
97.	Эстафеты.	1
98.	Сдача норм ГТО	1
99.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	1
100.	Ходьба, бег прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание – жизненно важные способы передвижения человека.	1
101.	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
102.	Знаки отличия ВФСК ГТО, нормативы и требования. Бег с высоким подниманием бедра.	1
Итого:		102

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»)

Вариант 2 (учитель Камаев А.М.)

1 класс (99 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре		6
1.	История возникновения физической культуры. Развитие скорости.	1
2.	Понятие физкультуры и физических упражнений. Развитие скорости.	1
3.	Значение физических упражнений на здоровье человека. Развитие выносливости.	1
4.	Основные способы передвижения человека. Развитие выносливости.	1
5.	Правила поведения на уроках физической культуры. Развитие координации.	1
6.	Сведения о режиме дня и личной гигиене. Развитие скорости.	1
Легкая атлетика.		17
7.	Вводный урок. Развитие скорости.	1
8.	Подтягивание: мальчики -на высокой, девочки- на низкой перекладине.	1
9.	Ходьба свободным, широким шагом. Иммитационная ходьба.	1
10.	Ходьба на носках , внутренней и внешней стороне стопы.	1
11.	Эстафетный бег.	1
12.	Челночный бег 3 х 10 м	1
13.	Бег из различных исходных положений.	1
14.	Бег 30м с высокого старта.	1
15.	Медленный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
16.	Бег 1 000м без учета времени.	1
17.	Прыжки различные. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18.	Прыжки в длину с места.	1

19.	Метание малого мяча в цель.	1
20.	Метание малого мяча в цель.	1
21.	Метание малого мяча на дальность.	1
22.	Метание малого мяча на дальность.	1
23.	Броски набивного мяча (0,5 кг)	1
Подвижные игры (на материале легкой атлетики).		4
24.	Развитие скорости. Игра: «Вызов номеров»	1
25.	Развитие скорости. Игра: «Третий лишний».	1
26.	Развитие скорости. Игра: «Два мороза».	1
27.	Развитие скорости. Игра: «Воробьи-вороны».	1
Гимнастика.		20
28.	Развитие гибкости.	1
29.	Построение в шеренгу, в колонну.	1
30.	Перестроение в круг.	1
31.	Повороты налево-направо.	1
32.	Повороты налево-направо.	1
33.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
34.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
35.	Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»	1
36.	Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»	1
37.	Группировка (в присяде, сидя, лежа на спине)	1
38.	Группировка (в присяде, сидя, лежа на спине)	1
39.	Перекаты в группировке, упоры, седы.	1
40.	Перекаты в группировке, упоры, седы.	1
41.	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке одноименными и	1

	разноименными способами.	
42.	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке одноименными и разноименными способами.	1
43.	Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов.	1
44.	Перелазание через горку матов.	1
45.	Упражнения на низкой перекладине.	1
46.	Упражнения на низкой перекладине.	1
47.	Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по наклонной скамейке.	1
Лыжная подготовка.		20
48.	Развитие силы.	1
49.	Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.	1
50.	Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.	1
51.	Ступающий шаг.	1
52.	Ступающий шаг.	1
53.	Скользкий шаг без палок.	1
54.	Скользкий шаг без палок.	1
55.	Скользкий шаг с палками.	1
56.	Скользкий шаг с палками.	1
57.	Повороты переступанием на месте.	1
58.	Повороты переступанием на месте.	1
59.	Спуск в основной стойке.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в основной стойке.	1
62.	Подъем ступающим и скользким шагом.	1
63.	Подъем ступающим и скользким шагом.	1

64.	Подъем ступающим и скользящим шагом.	1
65.	Торможение палками и падением.	1
66.	Торможение палками и падением.	1
67.	Торможение палками и падением.	1
Подвижные игры на материале лыжной подготовки.		8
68.	Игра: «Воротца». Прохождение дистанции до 1 км.	1
69.	Игра: «Воротца». Прохождение дистанции до 1 км.	1
70.	Игра: «Воротца». Прохождение дистанции до 1 км.	1
71.	Игра: «Воротца». Прохождение дистанции до 1 км.	1
72.	Игра: «Буксиры». Прохождение дистанции до 1 км.	1
73.	Игра: «Буксиры». Прохождение дистанции до 1 км.	1
74.	Игра: «Буксиры». Прохождение дистанции до 1 км.	1
75.	Игра: «Буксиры». Прохождение дистанции до 1 км.	1
Легкая атлетика.		5
76.	Подтягивание на перекладине.	1
77.	Челночный бег 3 x 10 м.	1
78.	Прыжки различного характера.	1
79.	Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из седа ноги врозь.	1
80.	Бег 1 000 м без учета времени.	1
Подвижные игры		17
81.	Игра «Вызов номеров». Развитие скорости.	1
82.	Игра «Вызов номеров». Развитие скорости.	1
83.	Игра «Два мороза». Развитие скорости.	1
84.	Игра «Два мороза». Развитие скорости.	1
85.	Игра «Волк во рву». Развитие скорости.	1

86.	Игра «Волк во рву». Развитие скорости.	1
87.	Игра «Совушка». Развитие скорости.	1
88.	Игра «Совушка». Развитие скорости.	1
89.	Игра «Воробьи-вороны». Развитие скорости.	1
90.	Игра «Воробьи-вороны». Развитие скорости.	1
91.	Игра «Третий лишний». Развитие скорости.	1
92.	Игра «Третий лишний». Развитие скорости.	1
93.	Игра «Передай мяч». Развитие скорости.	1
94.	Игра «Передай мяч». Развитие скорости.	1
95.	Игра «Охотники и утки». Развитие скорости.	1
96.	Игра «Охотники и утки». Развитие скорости.	1
97.	Подвижные игры разученные ранее.	1
Гимнастика.		2
98.	Повороты направо-налево.	1
99.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
Итого:		99

2класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре		5
1.	История олимпийских игр и спортивных соревнований. Развитие скорости.	1
2.	Понятие о физическом развитии человека. Развитие скорости.	1
3.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1

	Влияние на него физических упражнений.	
4.	Сведения о закаливающих процедурах. Развитие гибкости.	1
5.	Влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека. Развитие скорости.	1
Легкая атлетика		17
6.	Вводный урок. Развитие скорости.	1
7.	Подтягивание. Мальчики – на высокой, девочки – на низкой перекладине.	1
8.	Различные виды ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств. Упор лежа.	1
9.	Различные виды ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств. Наклон вперед из положения стоя.	1
10.	Эстафетный бег. Развитие скорости.	1
11.	Челночный бег 3х10м.	1
12.	Бег из различных исходных положений. Развитие скорости.	1
13.	Бег на 30м с высокого старта.	1
14.	Развитие выносливости. Бег в спокойном темпе 2-3 мин.	1
15.	Бег 1000 м.	1
16.	Различные виды прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17.	Прыжки в длину с места.	1
18.	Метание малого мяча в цель.	1
19.	Метание малого мяча в цель.	1
20.	Метание малого мяча на дальность.	1
21.	Метание малого мяча на дальность.	1
22.	Броски набивного мяча (1 кг).	1
Подвижные игры на материале легкой атлетики.		5

23.	Понятие подвижных и спортивных игр. Развитие скорости.	1
24.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров».	1
25.	Развитие скорости. Игра «Третий лишний».	1
26.	Развитие скорости. Игра «Пустое место».	1
27.	Развитие скорости. Игра «Мяч соседу».	1
Гимнастика		21
28.	Построение в шеренгу.	1
29.	Перестроение из одной шеренги в колонну, в две.	1
30.	Повороты налево-направо, кругом.	1
31.	Повороты налево-направо, кругом.	1
32.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	1
33.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	1
34.	Ходьба противходом.	1
35.	Акробатические упражнения. Перекаты в сторону.	1
36.	Перекаты в сторону.	1
37.	Кувырок вперед.	1
38.	Кувырок вперед.	1
39.	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1
40.	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1
41.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
42.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
43.	Перелазание через гимнастическую скамейку и гору матов.	1
44.	Перелазание через гимнастическую скамейку и гору матов.	1
45.	Упражнения на низкой перекладине.	1
46.	Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке.	1

47.	Ходьба по наклонной скамейке.	1
48.	Танцевальные шаги (переменный, галоп).	1
Лыжная подготовка		20
49.	Развитие скорости.	1
50.	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному.	1
51.	Передвижение с лыжами держа их на плече или под рукой.	1
52.	Передвижение с лыжами держа их на плече или под рукой.	1
53.	Скользящий шаг без палок.	1
54.	Скользящий шаг без палок.	1
55.	Скользящий шаг с палками.	1
56.	Скользящий шаг с палками.	1
57.	Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	1
58.	Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	1
59.	Спуск в основной стойке.	1
60.	Спуск в низкой стойке.	1
61.	Подъем ступающим шагом.	1
62.	Подъем скольльзящим шагом.	1
63.	Подъем «лесенкой».	1
64.	Подъем «лесенкой».	1
65.	Подъем «лесенкой».	1
66.	Торможение падением.	1
67.	Торможение падением.	1
68.	Торможение падением.	1
Подвижные игры по лыжной подготовке		4

69.	Игра «Воротца». Прохождение дистанции 1,5 км.	1
70.	Игра «Буксиры». Прохождение дистанции 1,5 км.	1
71.	Игра «Кто дальше?». Прохождение дистанции 1,5 км.	1
72.	Игра «Попади в ворота». Прохождение дистанции 1,5 км.	1
73.	Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1
74.	Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола.	1
75.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
76.	Специальные передвижения без мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
77.	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1
78.	Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1
Легкая атлетика		7
79.	Объяснение правил ТБ. Подтягивание мальчики – на высокой, девочки – на низкой перекладине.	1
80.	Развитие координации. Бег с изменением направления. Упор лежа.	1
81.	Челночный бег 3 x 10м.	1
82.	Развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Бег до 400 м. Наклон вперед из положения стоя.	1
83.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
84.	Бег 1 000м.	1
85.	Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе. Броски большого мяча 1 кг на дальность разными способами.	1
Подвижные игры		17

86.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров». Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1
87.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров». Плавание. Передвижение по дну бассейна.	1
88.	Развитие скорости. Игра «Пустое место».	1
89.	Развитие скорости. Игра «Пустое место».	1
90.	Развитие скорости. Игра «Волк во рву».	1
91.	Развитие скорости. Игра «Волк во рву».	1
92.	Развитие скорости. Игра «Мяч соседу».	1
93.	Развитие скорости. Игра «Мяч соседу».	1
94.	Развитие скорости. Игра «Воробьи-вороны».	1
95.	Развитие скорости. Игра «Воробьи-вороны».	1
96.	Развитие скорости. Игра «Третий лишний».	1
97.	Развитие скорости. Игра «Третий лишний».	1
98.	Развитие скорости. Игра «Передай мяч».	1
99.	Развитие скорости. Игра «Передай мяч».	1
100.	Развитие скорости. Народные подвижные игры разных народов.	1
101.	Развитие скорости. Народные подвижные игры разных народов.	1
102.	Повороты налево, направо, кругом.	1
Итого:		102

Зкласс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре		5
1.	История развития физической культуры и первых соревнований. Развитие скорости.	1

2.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Развитие скорости.	
3.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Развитие скорости.	
4.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Развитие скорости.	
5.	Физические упражнения, их влияния на физическое развитие и развитие физических качеств. Развитие скорости.	
Легкая атлетика		17
6.	Вводный урок. Объяснение правил ТБ. Развитие скорости.	1
7.	Подтягивание мальчики- на высокой, девочки- на низкой перекладине.	1
8.	Развитие скорости. Различные виды ходьбы.	1
9.	Развитие скорости. Различные виды ходьбы.	1
10.	Развитие координации. Эстафетный бег. Упор лежа.	1
11.	Челночный бег 3 х 10м. Наклон вперед из положения стоя.	1
12.	Бег с изменением частоты, длины шагов. Бег с преодолением препятствий.	1
13.	Бег на 30м, 60м с высокого старта.	1
14.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1
15.	Бег 1 000м.	1
16.	Прыжки в высоту до 60 см. Плавание. Упражнения на всплывание.	1
17.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
18.	Метание малого мяча в цель (1,5х1,5м). Плавание. Упражнения лежа и скольжения.	1
19.	Метание малого мяча в цель. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1

20.	Метание малого мяча на дальность. Комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
21.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1
22.	Броски набивного мяча 1 кг. Передвижение по гимнастической стенке.	1
Подвижные игры на материале легкой атлетики		5
23.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров».	1
24.	Развитие скорости. Игра «Третий лишний».	1
25.	Развитие скорости. «Линейная» эстафета.	1
26.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч».	1
27.	Развитие скорости. Игра «Передал-садись».	1
Гимнастика		22
28.	Развитие координации. Движение по диагонали.	1
29.	Повороты направо, налево в движении.	1
30.	Повороты направо, налево в движении. Упражнения в переползании.	1
31.	Повороты направо, налево в движении. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
33.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
35.	Два-три кувырка вперед.	1
36.	Два-три кувырка вперед.	1
37.	Стойка на лопатках из упора присев.	1
38.	Стойка на лопатках из упора присев.	1
39.	«Мост» из положения лежа на спине.	1
40.	«Мост» из положения лежа на спине.	1

41.	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
42.	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
43.	Перелазание через препятствия (высота 90см). Ритмические шаги.	1
44.	Перелазание через препятствия (высота 90см). Ритмические шаги.	1
45.	Вис согнув ноги. Вис на согнутых руках.	1
46.	Вис согнув ноги. Вис на согнутых руках.	1
47.	Вис согнув ноги. Вис на согнутых руках.	1
48.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.	1
49.	Перелазание по пластунски.	1
Подвижные игры		2
50.	Развитие координации. Игра «Охотники и утки».	1
51.	Развитие скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
Лыжная подготовка		20
52.	Объяснение правил ТБ. Развитие скорости.	1
53.	Организующие команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами.	1
54.	Передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.	1
55.	Скользкий шаг.	1
56.	Скользкий шаг.	1
57.	Попеременный двухшажный ход.	1
58.	Попеременный двухшажный ход.	1
59.	Повороты переступанием на месте.	1
60.	Попеременный двухшажный ход.	1
61.	Повороты переступанием на месте.	1
62.	Повороты переступание в движении.	1
63.	Повороты переступание в движении.	1

64.	Спуск в основной и низкой стойке.	1
65.	Спуск в основной и низкой стойке.	1
66.	Подъем «лесенкой».	1
67.	Подъем «лесенкой».	1
68.	Подъем «елочкой».	1
69.	Подъем «елочкой».	1
70.	Торможение «плугом».	1
71.	Торможение «плугом».	1
Подвижные игры по лыжной подготовке		4
72.	Игра «Воротца». Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью.	1
73.	Игра «Воротца». Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью.	1
74.	Игра «Воротца». Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью.	1
75.	Игра «Быстрый лыжник». Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью.	1
76.	Футбол. Удар по катящемуся мячу.	1
77.	Удар по катящемуся мячу.	1
78.	Баскетбол. Ведение мяча.	1
79.	Ведение мяча.	1
80.	Волейбол. Подача мяча.	1
81.	Подача мяча.	1
82.	Подача мяча.	1
Легкая атлетика		6
83.	Объяснение правил ТБ. Подтягивание мальчики –на высокой, девочки -на низкой	1

	перекладине.	
84.	Бег 60м.	1
85.	Бег 1 000м.	1
86.	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Развитие силовых способностей. Упор лежа.	1
87.	Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения сидя и стоя ноги врозь. Измерение ЧСС.	1
88.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
89.	Метание малого мяча в цель	1
Основы знаний о физической культуре		1
90.	Измерение длины и массы тела, показатели физических качеств. Развитие скорости.	1
Подвижные игры		12
91.	Игра «Вызов номеров». Развитие скорости.	1
92.	Игра «Попади в мяч». Развитие скорости.	1
93.	Игра «Передал-садись!». Развитие скорости.	1
94.	Игра «Передал-садись!». Развитие скорости.	1
95.	Игра «Мяч соседу». Развитие скорости.	1
96.	Игра «Воробьи-вороны». Развитие скорости.	1
97.	Игра «Воробьи-вороны». Развитие скорости.	1
98.	Игра «Третий лишний». Развитие скорости.	1
99.	Игра «Передай мяч». Развитие скорости.	1
100.	Игра «Передай мяч». Развитие скорости.	1
101.	Игра «Охотники и утки». Развитие координации.	1
102.	Игра «Охотники и утки». Развитие координации.	1
Итого:		102

4 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре		6
1.	Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Развитие скорости.	1
2.	Влияние занятий физической культуры на работу сердца, легких. Развитие скорости.	1
3.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Развитие скорости.	1
4.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развитие скорости.	1
5.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Развитие скорости.	1
6.	Достижение Российских спортсменов на олимпийских играх. Развитие скорости.	1
Легкая атлетика		13
7.	Вводный урок. Развитие скорости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструкция ИОТ-018-2012г.	1
8.	Подтягивание мальчик на высокой; девочки на низкой перекладине. Комплексы дыхательных упражнений.	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные виды ходьбы. Гимнастика для глаз.	1
10.	Развитие координации. Эстафетный бег. Бег с высоким подниманием бедра. Упор лежа.	1
11.	Челночный бег 3х10 м.	1
12.	Бег на 30м, 60м на время с низкого старта.	1
13.	Бег 1,5 км. Развитие выносливости.	1
14.	Бег 1 000м.	1
15.	Прыжки в длину и в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

16.	Метание малого мяча в цель (1,5х1,5 м).	1
17.	Метание малого мяча на дальность. Наклон вперед из положения стоя.	1
18.	Метание малого мяча на дальность.	1
19.	Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
Подвижные игры (на материале легкой атлетике)		5
20.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров».	1
21.	Развитие скорости. Игра «Третий лишний». Плавание. Упражнения на согласования работы рук и ног.	1
22.	Развитие скорости. «Комбинированная эстафета».	1
23.	Развитие скорости. Игра «Попади в мяч», «Передал-садись».	1
24.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка».	1
Гимнастика		22
25.	Строевые упражнения. Повороты кругом.	1
26.	Повороты кругом. Опорные прыжки с разбега через гимнастического козла.	1
27.	Повороты направо, налево в движении.	1
28.	Повороты направо, налево в движении.	1
29.	Перестроение из колонны по три(четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.	1
30.	Перестроение из колонны по три(четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.	1
31.	Перестроение из колонны по три(четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.	1
32.	Два-три кувырка вперед. Акробатические упражнения.	1
33.	Стойка на лопатках из упора присев.	1
34.	Стойка на лопатках из упора присев.	1

35.	«Мост» из положения лежа на спине.	1
36.	«Мост» из положения лежа на спине.	1
37.	Кувырок назад.	1
38.	Кувырок назад.	1
39.	Комбинации из изученных элементов акробатики.	1
40.	Перелазание через препятствие (высота 100 см). Ритмические шаги.	1
41.	Перелазание через препятствие (высота 100 см). Ритмические шаги.	1
42.	Вис согнувшись, вис углом.	1
43.	Вис согнувшись, вис углом.	1
44.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
45.	Лазание по канату в три приема.	1
46.	Лазание по канату в три приема.	1
Подвижные игры на материале гимнастики		3
47.	Игра «Невод».	1
48.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
49.	Игра «Обруч на себя».	1
Лыжная подготовка		20
50.	Объяснение правил ТБ. Развитие скорости.	1
51.	Организуемые команды и приемы построения в одну шеренгу.	1
52.	Скользкий шаг.	1
53.	Скользкий шаг.	1
54.	Попеременный двухшажный ход.	1
55.	Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Одновременный двухшажный ход.	1
57.	Одновременный двухшажный ход.	1

58.	Повороты переступанием на месте.	1
59.	Повороты переступанием на месте.	1
60.	Повороты переступанием в движении.	1
61.	Повороты переступанием в движении.	1
62.	Спуск в основной стойке.	1
63.	Спуск в низкой стойке.	1
64.	Подъем «лесенкой».	1
65.	Подъем «лесенкой».	1
66.	Подъем «елочкой».	1
67.	Подъем «елочкой».	1
68.	Торможение «упором».	1
69.	Торможение «плугом».	1
Подвижные игры по лыжной подготовке		5
70.	Игра «Воротца». Прохождение дистанции 2 км.	1
71.	Игра «Воротца». Прохождение дистанции 3 км.	1
72.	Игра «Воротца». Прохождение дистанции 2 км.	1
73.	Игра «Быстрый лыжник.». Прохождение дистанции 2 км.	1
74.	Игра «Быстрый лыжник.». Прохождение дистанции 2 км.	1
75.	Футбол. Остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1
76.	Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1
77.	Волейбол. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1
78.	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1
79.	Баскетбол. Броски в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
80.	Броски в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
Легкая атлетика		11

81.	Объяснение правил ТБ. Развитие скорости. Упор лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1
82.	Подтягивание мальчики на высокой; девочки на низкой перекладине.	1
83.	Развитие скоростно-силовых качеств. Всевозможные прыжки.	1
84.	Челночный бег 3х10 м.	1
85.	Развитие скорости. Бег 30-60 м.	1
86.	Бег 30 м.	1
87.	Кросс по слабопересеченной местности 1,5 км. Развитие выносливости.	1
88.	Бег 1 000м.	1
89.	Метание малого мяча в цель (2х2 м).	1
90.	Метание малого мяча на дальность.	1
91.	Броски набивного мяча (1 кг).	1
Подвижные игры на материале легкой атлетике		11
92.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
93.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
94.	Развитие скорости. Игра «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
95.	Развитие скорости. Игра «Попади в мяч», «Передал-садись».	1
96.	Развитие скорости. Игра «Попади в мяч», «Передал-садись».	1
97.	Развитие скорости. Игра «Попади в мяч», «Передал-садись».	1
98.	Развитие скорости. Игра «Пионербол».	1
99.	Развитие скорости. Игра «Пионербол».	1
100.	Народные подвижные игры разных народов. Развитие скорости.	1
101.	Народные подвижные игры разных народов. Развитие скорости.	1
102.	Комбинированная эстафета.	1
Итого:		102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022