

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрено  
На заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1\_  
От «\_26\_»\_08\_2020г.

Согласовано  
зам. директора по УВР  
Евсеева О.Г.  
«\_26\_»\_августа\_2020г.



**Рабочая программа**  
*по физической культуре*

**для 1-4 классов**

Составитель: Петрова Н.П.

г. Междуреченск

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### ***Личностные результаты:***

- \* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- \* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- \* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- \* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- \* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- \* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- \* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- \* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- \* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- \* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты:***

- \* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- \* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- \* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- \* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- \* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- \* использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- \* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- \* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- \* овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

\* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

\* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

\* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

\* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

\* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;

\* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

\* умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### ***Предметные результаты:***

\* 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;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

\* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с

предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастической мостик; переноска партнёра 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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## Тематическое планирование

### 1 класса

№ п/п	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
<b>Раздел подвижные игры, легкая атлетика</b>		<b>16</b>
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
2	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу».	1
3	Бег 30 м., прыжки в длину. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	2
5	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
6	Совершенствование техники челночного бега, наклоны туловища вперед. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	Ловля мяча двумя руками в парах. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Заяц и волк».	1
8	Ведение мяча с передачей партнеру. Подвижные игры: «У медведя во бору»,	1

	«Салки». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
9	Поэтапное обучение метания мяча с места. Игры – эстафеты с мячом.	1
10	Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий в 5 этапов. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.	2
11	Эстафетный бег и эстафетные игры с предметами. Подвижные игры: «Совушка», «Колобок».	1
12	Основы теории «виды закаливания». Подвижные игры: «Кто ловчей», «Вышибалы».	1
13	Равномерный бег до 2 минут, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Вышибалы».	1
14	Прыжки из различных положений. Многоскоки. Подвижные игры: «Мой домик», «Колобок».	1
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
<b>Раздел гимнастика</b>		
1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Игра – эстафета. Строевые команды.	1
2	Назначение гимнастических снарядов. Обучение группировкам.	1
3	Закрепление группировок. Игра: «Удочка». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	Игра с набивным мячом.	1
5	Кувырок вперёд. Подвижная игра - «Поймай лягушку».	1
6	Прыжок со скамейки, лазание. Подвижная игра - «Перемена мест». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	Полоса препятствий. Эстафета. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	2
8	Висы, упоры, равновесие на рейке гимнастической скамейки. Подтягивание.	1
9	Полоса препятствий. Подвижная игра- «Вызов номеров». Прыжки в длину с места.	2
10	Подвижная игра - «Салки с мячом». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
12	Лазание по гимнастической скамейке на гимнастическую лестницу, спуск, соскок.	1
13	Перекаты, спец. упражнения через скамейку. Подвижная игра - «Пройди бесшумно».	2
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>		
1	Техника безопасности при занятиях футболом. Игра: «Попади в ворота».	1
2	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Игра: «Пингвины с мячом», «Попади в ворота».	1
3	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Игра: «Попади в цель», «Брось-поймай».	1
4	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале футбола.	2
5	Подвижные игры на материале футбола.	1
6	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1
7	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках.	1
8	Передача мяча в парах и тройках.	1
9	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча.	1
10	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Ведение	1

	мяча.	
11	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
<b>Раздел спортивные игры</b>		
12	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1
13	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках.	1
14	Передача мяча в парах и тройках.	1
15	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. 3 четверть	1
16	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча.	2
17	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
18	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
<b>Итого:</b>		<b>20</b>
<b>Раздел легкая атлетика, подвижные игры</b>		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
2	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу».	1
3	Бег, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
4	Бег 30 м., прыжки в длину (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
5	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
6	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
7	Совершенствование техники челночного бега, наклоны туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
8	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	2
9	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Кто быстрее».	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний».	1
11	Промежуточная аттестация (тесты.)	1
12	Подвижные игры: «Альпинисты», «Пройди бесшумно».	1
13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания.	1
<b>Итого</b>		<b>14</b>
<b>Итого</b>		<b>66</b>

## 2 класса

№ п/п	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
<b>Раздел подвижные игры, легкая атлетика</b>		<b>16</b>
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и	1

	легкоатлетическими упражнениями.	
2	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу».	1
3	Бег 30 м., прыжки в длину. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	2
5	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
6	Совершенствование техники челночного бега, наклоны туловища вперед. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	Ловля мяча двумя руками в парах. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Заяц и волк».	1
8	Ведение мяча с передачей партнеру. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Салки». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9	Поэтапное обучение метания мяча с места. Игры – эстафеты с мячом.	1
10	Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий в 5 этапов. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.	2
11	Эстафетный бег и эстафетные игры с предметами. Подвижные игры: «Совушка», «Колобок».	1
12	Основы теории «виды закаливания». Подвижные игры: «Кто ловчей», «Вышибалы».	1
13	Равномерный бег до 2 минут, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Вышибалы».	1
14	Прыжки из различных положений. Многоскоки. Подвижные игры: «Мой домик», «Колобок».	1
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
<b>Раздел гимнастика</b>		
1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Игра – эстафета. Строевые команды.	1
2	Назначение гимнастических снарядов. Обучение группировкам.	1
3	Закрепление группировок. Игра: «Удочка». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4	Игра с набивным мячом.	1
5	Кувырок вперед. Подвижная игра - «Поймай лягушку».	1
6	Прыжок со скамейки, лазание. Подвижная игра - «Перемена мест». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	Полоса препятствий. Эстафета. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	2
8	Висы, упоры, равновесие на рейке гимнастической скамейки. Подтягивание.	1
9	Полоса препятствий. Подвижная игра- «Вызов номеров». Прыжки в длину с места.	2
10	Подвижная игра - «Салки с мячом». (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
12	Лазание по гимнастической скамейке на гимнастическую лестницу, спуск, соскок.	1
13	Перекаты, спец. упражнения через скамейку. Подвижная игра - «Пройди бесшумно».	2
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>		
1	Техника безопасности при занятиях футболом. Игра: «Попади в ворота».	1



2	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Игра: «Пингвины с мячом», «Попади в ворота».	1
3	Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Игра: «Попади в цель», «Брось-поймай».	1
4	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале футбола.	2
5	Подвижные игры на материале футбола.	1
6	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1
7	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках.	1
8	Передача мяча в парах и тройках.	1
9	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча.	1
10	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Ведение мяча.	1
11	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
<b>Раздел спортивные игры</b>		
12	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	1
13	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках.	1
14	Передача мяча в парах и тройках.	1
15	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. 3 четверть	1
16	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча.	2
17	Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
18	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
<b>Итого:</b>		<b>20</b>
<b>Раздел легкая атлетика, подвижные игры</b>		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
2	Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу».	1
3	Бег, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
4	Бег 30 м., прыжки в длину (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
5	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
6	Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
7	Совершенствование техники челночного бега, наклоны туловища вперед (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
8	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	2
9	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Кто быстрее».	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний».	1

11	Промежуточная аттестация (тесты.)	1
12	Подвижные игры: «Альпинисты», «Пройди бесшумно».	1
13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания.	1
<b>Итого</b>		<b>14</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
<b>Раздел подвижные игры, легкая атлетика</b>		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
3	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
6	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	Бег 500 м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде».	1
8	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
9	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом.	1
10	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
11	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	2
12	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2
13	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	2
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
<b>Раздел лыжная подготовка, спортивные игры (футбол, баскетбол).</b>		
1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
2	Скользкий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Подвижная игра: «Солнышко».	1
3	Скользкий ход. Подвижная игра: «Охотники и олени»	1

4	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля».	1
5	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом».	1
6	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота».	1
7	Техника подъёма «лесенкой». Спуски повороты.	1
8	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику.	1
9	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
10	ОФП с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
11	ОФП. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
12	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча.	1
13	Подвижные игры на материале футбола.	1
14	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
15	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
16	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
1	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
3	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	1
4	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
5	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
6	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Удочка», «Перестрелка».	2
7	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 4 г	2
8	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке.	2
9	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	2
10	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, акробатическая комбинация.	1
11	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи. Прыжки со скакалкой.	1
12	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1
13	Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги.	1

14	Гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	1
15	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
16	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
17	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 3 четверть	1
<b>Итого:</b>		<b>22</b>
<b>Раздел спортивные игры (волейбол)</b>		<b>6ч.</b>
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
2	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
3	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
4	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик».	1
5	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
6	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
7	Составление режима дня. Игра – эстафета. Специальные передвижения без мяча. Простейшие закалывающие процедуры. Игра – эстафета.	1
8	Подвижные игры на материале волейбола и баскетбола.	1
<b>Раздел легкая атлетика</b>		
9	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
10	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
11	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
12	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пионербол».	1
13	Бег 500м. (выполнение нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
14	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1
<b>Итого:</b>		<b>14</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>

#### Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
<b>Раздел подвижные игры, легкая атлетика</b>		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Комплекс упражнений на развитие	1

	быстроты.	
2	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
3	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Прыгающие воробушки».	1
6	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7	Бег 500 м. Прыжок в длину с места (выполнение нормативов ГТО). Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде».	1
8	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
9	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом.	1
10	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
11	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	2
12	Основы теории «виды закалывания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2
13	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	2
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
<b>Раздел лыжная подготовка, спортивные игры (футбол, баскетбол).</b>		
1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
2	Скользкий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Подвижная игра: «Солнышко».	1
3	Скользкий ход. Подвижная игра: «Охотники и олени»	1
4	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля».	1
5	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом».	1
6	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота».	1
7	Техника подъёма «лесенкой». Спуски повороты.	1
8	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику.	1
9	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
10	ОФП с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
11	ОФП. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
12	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча.	1
13	Подвижные игры на материале футбола.	1

14	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
15	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
16	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
<b>Итого:</b>		<b>16</b>
1	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнение нормативов ГТО).	1
2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
3	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	1
4	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
5	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
6	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Удочка», «Перестрелка».	2
7	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 4 г	2
8	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке.	2
9	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	2
10	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, акробатическая комбинация.	1
11	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи. Прыжки со скакалкой.	1
12	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1
13	Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги.	1
14	Гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	1
15	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
16	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
17	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 3 четверть	1
<b>Итого:</b>		<b>22</b>
<b>Раздел спортивные игры (волейбол)</b>		<b>6ч.</b>
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
2	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
3	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
4	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик».	1

5	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
6	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
7	Составление режима дня. Игра – эстафета. Специальные передвижения без мяча. Простейшие закаливающие процедуры. Игра – эстафета.	1
8	Подвижные игры на материале волейбола и баскетбола.	1
<b>Раздел легкая атлетика</b>		
9	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
10	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
11	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
12	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Пионербол».	1
13	Бег 500м. (выполнение нормативов ГТО). Комплексы упражнений на развитие силы.	1
14	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игры – эстафеты с мячом. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1
<b>Итого:</b>		<b>14</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>