

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
начальное общее образование  
1-4 классы ФГОС**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Предметные результаты на уровне начального общего образования.**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

- плавать, в том числе спортивными способами;

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия, организации учебного процесса.

Содержание Программы строится с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Способы физкультурной деятельности**

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Модуль 1. Спортивные игры**

#### **Раздел «Футбол»**

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на

точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

## **Раздел «Баскетбол»**

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

## **Модуль 2. Гимнастика**

### **Раздел «Гимнастика с основами акробатики»**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. 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. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

### **Модуль 3. Лёгкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.

Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

#### **Модуль 4. Лыжная подготовка**

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

#### **Модуль 5. Плавание.**

**(В условиях отсутствия материально технической базы: раздел «плавание» изучается теоретически)**

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводных упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавами», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

## **Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры)**

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

## Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя. Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг

др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры: городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

### 3. Тематическое планирование.

#### Тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Понятие о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Знания о физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1
3	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
4	Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
5	Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с	1

	сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	
6	Беговые упражнения: челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
7	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	1
8	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением. Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
9	Развитие скорости: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Повторное выполнение многоскоков.	1
10	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
11	Метание малого мяча в вертикальную цель. Повторное преодоление препятствий (15—20 см).	1
12	Метание малого мяча в вертикальную цель. Беговые упражнения: бег из разных исходных положений.	1
13	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	1
14	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.	1
15	Бег на дистанцию до 400 м.	1
16	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1



17	Повторное выполнение многоскоков. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
18	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
19	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Ведение мяча..	1
20	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
21	Ловля и передача мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
22	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23	Ведение мяча. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для физкульт-минуток.	1
24	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
25	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
26	Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.	1
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
28	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. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
29	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
30	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
32	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Произвольное преодоление простых препятствий. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
33	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
34	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
35	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Игры на переключение внимания, на	1

	расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).	
36	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
37	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.	1
38	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.	1
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
40	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Воспроизведение заданной игровой позы.	1
41	Продвижение по гимнастическому бревну. Подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
42	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Произвольное преодоление простых препятствий.	1
43	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Перемени предмет»	1
44	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
45	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра: «Попади в обруч».	1
46	Плавание - вид олимпийского вида спорта. Подвижные игры разных народов. Развитие двигательных качеств.	1

47	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры разных народов.	1
48	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по	1

	гимнастической стенке. Подтягивание в висе стоя и лёжа.	
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Переноска и надевание лыж.	1
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг.	1
51	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.	1
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Ступающий шаг без палок.	1
53	Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок. Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
54	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Техника ступающего шага с палками.	11
55	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
56	Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Техника скользящего шага без палок.	1
57	Закрепление умения двигаться на лыжах в колонне. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1
58	Передвижение на лыжах. Закрепление навыка движения на лыжах с соблюдением дистанции.	1
59	Передвижение на лыжах. Техника скользящего шага с палками.	1

60	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
61	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
62	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Повороты переступанием.	1
63	Спуски; подъёмы.	1
64	Упражнения на выносливость и координацию.	1
65	Спуски; подъёмы.	1
66	Упражнения на выносливость и координацию.	1
67	Спуски; подъёмы.	1
68	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
69	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
70	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту. На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. (видеоурок)	1
71	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту.	1
72	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту. Эстафеты.	1
73	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту. Плавание: правила гигиены и техники безопасности.	1
74	Подвижные игры разных народов. Развитие прыгучести.	11
75	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость.	1
76	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1
77	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий»	1
78	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
79	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением. Бег в равномерном темпе. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному мячу.	1
80	Беговые упражнения. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1

81	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
82	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	1
83	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Беговые упражнения. Гладкий бег	1
84	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Развитие скоростной выносливости.	1
85	Беговые упражнения: бег из разных исходных положений. Развитие скоростных способностей.	1
86	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.	1
87	Беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
88	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
89	Беговые упражнения. Челночный бег.	1
90	Бег на дистанцию до 400 м.	1
91	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
92	Метание мяча на дальность.	1
93	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей	1
94	Повторное выполнение многоскоков. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1
95	Повторное преодоление препятствий (15—20 см). Основные способы передвижения человека.	1
96	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
97	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Бег 1000 м. без учета времени.	1
98	Беговые упражнения: бег из разных исходных положений. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
99	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1

### Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол. Часов
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2.	Знания о физической культуре. Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
3.	Развитие быстроты: Ускорение из разных исходных положений.	1
4.	Прыжковые упражнения: Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
5.	Развитие выносливости: Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
6.	Особенности физической культуры разных народов. Челночный бег.	1
7.	Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
8.	Особенности физической культуры разных народов. Развитие координации: Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
9.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
10.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
12.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
13.	Знания о физической культуре. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
14.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.	1
15.	На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Равномерный 6 минутный бег.	1
16.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
17.	Развитие силовых способностей: Повторное выполнение многоскоков.	1
18.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. На материале спортивных игр: Баскетбол: Специальные передвижения без мяча.	1
19.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Специальные передвижения без мяча.	1
20.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
21.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
22.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23.	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1

24.	Волейбол: подбрасывание мяча.	1
25.	Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча в корзину.	1
26.	Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча в корзину.	1
27.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.	1
28.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
29.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
30.	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Виды стилизованной ходьбы под музыку.	1
31.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
32.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
33.	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
34.	Развитие координации: Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
35.	Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1
36.	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Кувырки вперёд. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
37.	Развитие силовых способностей: Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1
38.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастический мост.	1
39.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.	
40.	Развитие координации: Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
41.	На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
42.	Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1

43.	Развитие координации: Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Развитие силовых способностей: Прыжковые упражнения с предметом в руках (с	1
-----	---	---

	продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	
44.	На материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Гимнастический мост.	1
45.	Составление режима дня. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Развитие координации: Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1
46.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
47.	Подвижные игры разных народов. Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1
48.	Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Формирование осанки: Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
49.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: Подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
50.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Развитие силовых способностей: Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
51.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1
53.	Спуски; подъёмы.	1
54.	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
55.	Развитие координации: Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1
56.	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
57.	Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1



58.	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
59.	Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1
60.	Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
61.	Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1
62.	Развитие координации: Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
63.	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
64.	Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
65.	Развитие координации: Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
66.	Передвижение на лыжах.	1
67.	Спуски; подъёмы.	1
68.	Передвижение на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	1
69.	Спуски; подъёмы. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1
70.	Спуски; подъёмы.	1
71.	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
72.	Развитие выносливости: Равномерный 6 минутный бег. На материале лёгкой атлетики: Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
73.	Развитие силовых способностей: Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием силу, ловкость и координацию.	1
74.	Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
75.	Развитие выносливости: Бег на дистанцию до 400 м. На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
76.	Подвижные игры разных народов.	1
77.	Развитие координации: Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. На материале лёгкой атлетики: Прыжки, бег, метания	1

	и броски.	
78.	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
79.	На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. На материале плавания Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; (видеоурок).	1
80.	На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
81.	Развитие силовых способностей: 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).	1
82.	Развитие координации: Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Плавание: влияние плавания на состояние здоровья. (видеоурок)	1
83.	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
84.	Беговые упражнения: челночный бег.	1
85.	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
86.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
87.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
88.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
89.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;	1
90.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
91.	Беговые упражнения. Челночный бег.	1
92.	Развитие выносливости: Бег на дистанцию до 400 м.	1
93.	Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
94.	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
95.	Прыжковые упражнения: запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
96.	Развитие силовых способностей: Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1

97.	Развитие быстроты: Челночный бег.	1
98.	Развитие быстроты: Ускорение из разных исходных положений. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча.	1
99.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
100.	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
101.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
102.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Развитие быстроты: Ускорение из разных исходных положений..	1

### Тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности на занятиях плаванием.	1
2.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
3.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1
5.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.	1
6.	Беговые упражнения: Челночный бег. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
7.	Метание: малого мяча на дальность.	1
8.	Метание: малого мяча на дальность.	1
9.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
10.	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
11.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
12.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1

13	Развитие выносливости. Бег на дистанцию до 400 м.	1
14	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
15	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
16	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
17	Равномерный 6-минутный бег. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
18	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные упражнения без мяча	1
20	На материале спортивных игр: Баскетбол: Специальные упражнения без мяча. Ведения мяча.	1
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
22	Ведения мяча.	1
23	Броски мяча в корзину.	1
24	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры разных народов.	1
25	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
26	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
27	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
28	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках	1
29	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад	1
30	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки: Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
31	Акробатические комбинации. Например: 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.	1
32	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке	1

	и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).	
33.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
35	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: Выпады и полушпагаты на месте.	1
36	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.	1
37	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
38	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
39	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1
40	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
41	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Формирование осанки: 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.	1
42	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1
43	Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием силу, ловкость и координацию.	1
44	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.	1
45	Комплексы упражнения на координацию с асимметричными последовательными движениями руками и ногами. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	и 1
46	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1
47	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Переноска партнёра в парах.	1
48	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1

49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
51-53	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	2
54-55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: скользящим шагом.	2
56-57	Передвижения на лыжах: скользящим шагом. Поворот на месте.	2
58	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Повороты; торможение.	1
59	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
60-61	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.	2
62-63	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
64-65	Спуски; подъёмы. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	2
66.	Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа	1
67-68	Подъем на пологий склон. Торможение.	2

69-70	На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	2
71.	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1
72	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости. Прохождение тренировочных дистанций.	1
73	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
74-75	Ведение мяча. На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. (видеоурок)	2
76.	Броски мяча в корзину.	1
77.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
78	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Плавание: поведение в экстремальной ситуации.	1
79	Беговая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением.	1
80.	На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
81.	На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
82.	На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
83.	Равномерный 6-минутный бег. Бег с горки в максимальном темпе.	1
84.	Бег на дистанцию до 400м.	1

85.	Равномерный 6- минутный бег. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
-----	---	---

86.	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
87.	Метание набивного мяча (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и разными способами. (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
88	Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений.	1
89	Развитие быстроты: Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
90-91	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений.	1
92	Равномерный 6- минутный бег.	1
93	На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1
94.	Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча	1

95	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
96.	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Развитие быстроты: Ускорение из различных исходных положений.	1
97	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
98	Волейбол: подбрасывание мяча.	1
99	Приём и передача мяча.	1
100	Подвижные игры на материале волейбола.	1
101	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
102	Подвижные игры на материале волейбола.	1

#### Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2.	Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
3.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег.	1
5.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
6	На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: Беговые упражнения: челночный бег.	1
7	Метание: малого мяча на дальность.	1

8	Метание: малого мяча на дальность.	1
9	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития	1

	основных физических качеств.	
10	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
13	Бег на дистанцию до 400 м.	1
14	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
15	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
16	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
17	Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
18	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные передвижения без мяча	1
20	На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
22	Ведения мяча.	1
23	Броски мяча в корзину. Подвижные игры разных народов.	1
24	Игры на материале баскетбола	1
25	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
26	Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
27	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
28	Акробатические комбинации. Например: 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.	1
29	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.	1
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1



31	Акробатические комбинации. Например: 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.	1
32	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).	1
33.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
35	Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
36	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.	1
37	Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	1
38	Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
39	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
40	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
41	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Формирование осанки: 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.	1
42	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1
43	Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1
44	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.	1
45	Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами.	1
46	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1
47	Развитие силовых способностей: Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Переноска партнёра в парах.	1
48	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	1
	упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	

50	Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
51-53	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	2
54-55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.	2
56-57	Передвижения на лыжах.	2
58	Передвижения на лыжах. Торможение.	1
59	Эстафеты и передвижения на лыжах.	1
60-61	Передвижения на лыжах. Торможение.	2
62-63	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
64-65	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	2
66.	Подбирание предметов во время спуска в низ-кой стойке.	1
67-68	Спуски; подъёмы.	2
69-70	Упражнения на выносливость и координацию.	2
71.	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
72	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: Прохождение тренировочных дистанций	1
73	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
74-75	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.	2
76.	Броски мяча в корзину. На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. (видеоурок)	1

77.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
78	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Плавание: поведение в экстремальной ситуации.	1
79.	Бег с горки в максимальном темпе.	1
80.	На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
81.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
82.	На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
83.	Бег с горки в максимальном темпе.	1
84.	Бег на дистанцию до 400м.	1
85.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
86.	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
87.	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
88	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1

89	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
90-91	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: Прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.	2
92	Равномерный 6 - минутный бег.	1
93	На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. На материале спортивных игр: Футбол: подвижные игры на материале футбола.	1
94.	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1
95	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1
96.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
97	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
98	Волейбол: подбрасывание мяча. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе	1
99	Приём и передача мяча. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе	1
100	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подача мяча.	1
101	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
102	Подвижные игры на материале волейбола.	1