

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 30.08.2018 №1

Утверждена

директор ГБОУ школы №113
Е.А. Касавцова
приказ от 30.08.2018 №330



Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов (2018-2019 учебный год)

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов – 405

Рабочая программа разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2016.

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №113 на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 1-4 классов образовательного учреждения и составлена на основе:

- программы для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 1-4 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2016.

1.2. На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 часов:

- 1 класс - 99 часов (33 учебные недели);
- 2 класс - 102 часов (34 учебные недели);
- 3 класс - 102 часов (34 учебные недели);
- 4 класс - 102 часов (34 учебные недели).

1.3. Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен.

1.4. Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:

- В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. ФГОС. – М.: Просвещение, 2017.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016;

1.5. Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

1.6. Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения курса:

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Тематическое планирование

Разделы, темы		Количество часов		В том числе	
		Примерная, авторская программа	Рабочая программа	Практические, лабораторные работы	Контрольные работы
1 класс		99	99		
1.	Физкультурные и сопряженные с ними знания		в процессе урока		
2.	Физическая подготовка и физическое совершенствование		в процессе урока		
3.	Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни		99		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		24		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		48		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		-		
3.7.	Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		27		
2 класс		102	102		
1.	Физкультурные и сопряженные с ними знания		в процессе урока		
2.	Физическая подготовка и физическое совершенствование		в процессе урока		
3.	Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни		102		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		24		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		48		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		-		

3.7.	Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		30		
3 класс		102	102		
1.	Физкультурные и сопряженные с ними знания		в процессе урока		
2.	Физическая подготовка и физическое совершенствование		в процессе урока		
3.	Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни		102		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		24		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		48		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		-		
3.7.	Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		30		
4 класс		102	102		
1.	Физкультурные и сопряженные с ними знания		в процессе урока		
2.	Физическая подготовка и физическое совершенствование		в процессе урока		
3.	Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни		102		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		24		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		48		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		-		
3.7.	Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		30		

3. Содержание программы учебного предмета

1 класс (99 часов)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке).

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника.

Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки.

Олимпийские игры древности.

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (99 часов)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой"; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки.

Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) - основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Акробатическое соединение из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.

Строевые упражнения: повороты направо, налево. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Основная стойка, построение в колонну, размыкание на вытянутые в сторону руки, повороты направо, налево, команды «Шагом марш!». Передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две. Висы и упоры, лежа, стоя. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

ОРУ: с обручем, малыми мячами, со скакалкой, с гимнастическими палками, в парах, в движении, в кругу, на месте, набивным мячом. Подтягивание в висе лежа. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату. Перелезание через скамейку, горку гимнастических матов. Эстафеты.

3.4. Легкоатлетические упражнения (48 часов)

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук, в полуприсяде. Бег обычный, с изменением направления движения. Равномерный, медленный бег до 3, 4, 7 мин. Бег с ускорением 20-30, 40, 50-60 м. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10. Бег 30 м, Бег 500 м. Преодоление малых препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.

Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте, с поворотом, в длину с места, с использованием скакалки. Подскоки, прыжки на правой и на левой ноге, многоскоки. Прыжки с продвижением вперед, в сторону. Прыжки в длину с места, с разбега. Игры с прыжками.

Метание набивного мяча из-за головы, с места на дальность, на заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Упражнения для формирования правильной осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Подвижные игры: «Конники - спортсмены», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Попади в мяч», «Третий лишний», «Салки с прыжками на одной ноге», «Прыжки по кочкам», «Кто дальше бросит?», «Горелки», «Пустое место», «Салки с выручкой», «Пустое место», «День и ночь», «Захват флага», «Угадай, чей голосок», «Волк во рву», «Тише, мыши», «Мы-веселые ребята», «Вороны и воробьи», «Воробьи-воробушки», «Кто быстрее», «День ночь».

3.5. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр (27 часов)

Школа мяча: Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу. Броски. Ловля, передача и бросок мяча. Броски: мяча в цель, щит, кольцо, снизу на месте.

Подвижные игры: «Бросай и поймай», «Мяч соседу», «Гонки мяча по кругу», «Передал-садись», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Передача мячей в колоннах», «Мяч в обруч», «Мини-баскетбол», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Волк во рву», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Огонь, вода, ястреб», «Три движения», «Захват флага».

2 класс (102 часа)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных ОРУ физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы. Методика самостоятельных занятий.

Возрождение Олимпийских игр. Правила проведения подвижных игр. Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы.

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (102 часа)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

Расчет на «первый – второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка, перекаты в группировке стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лежа на животе. Кувырок вперед. Подвижные игры. Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической скакалкой. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на животе на горизонтальной гимнастической скамейке и на наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке на носках и с различным положением рук. Акробатические упражнения в комбинации. Перешагивание. Стойка. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения с набивными мячами. Лазание по гимнастической скамейке и наскоки на гимнастического коня. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Перестроение по ориентирам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения в равновесии. Понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки на двух ногах на 360°, прыжки с высоты 70 см. Опорный прыжок в скок в упор, стоя на коленях на горку гимнастических матов и соскок взмахом рук. Перелезание через горку гимнастических матов. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Совушка», «Слушай сигнал», «Ниточка и иголочка», «Светофор», «Змейка», «Удочка», «Часики», «Пустое место», «Кочки».

3.4. Легкоатлетические упражнения (48 часов)

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Сочетания различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Обычный бег чередованием с ходьбой до 150 м. Бег 30 м. Бег 30 м с произвольного старта. Бег с ускорением 10-20 м. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Бег с ускорением от 40-60 м. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Равномерный бег до 5-7 м. Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на скорость. Бег 500 м.

Игры с прыжками с использованием скакалки, прыжки в парах. Прыжки многоскоки (от 3 до 6 прыжков) на правой и на левой ноге, с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в сторону. Прыжок в длину с места. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжок в длину с места, с продвижением вперед на одной и на двух ногах.

Метание набивного мяча из-за головы. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2 м) с расстояния 3-4 м. Метания малого мяча в цель. Бросок набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди.

3.5. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр (30 часов)

Ловля мяча. Бросок мяча вверх, Бросок мяча двумя руками снизу, от плеча. Передача, броски. Бросок мяча в цель, щит, кольцо. Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу

на месте. Броски мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Повороты на месте с мячом в руках. Ведение мяча, обводкой стоек. Ведение мяча в различных направлениях без учета времени.

Подвижные игры: «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Передал-садись», «Охотники и утки», «К своим флажкам», «Вызов номеров», «Мяч в обруч», «Третий лишний», «Салки с выручкой», «День ночь», «Не давай имя водящему», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Метко в цель», «Удочка», «Бросай и поймай», «Чай-чай-выручай», «Белый медведь».

3 класс (102 часа)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве - мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1 - 2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1 - 2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит).

3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (102 часа)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг). Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост». Строевые упражнения. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; перелезание, переползание по-пластунски. Подтягивания в висе стоя и лежа на перекладине. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, то же в сторону, то же на носках. Опорный прыжок. Висы и упоры: на гимнастической стенке, скамейке. Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах.

Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Совушка», «Слушай сигнал», «Ниточка и иголочка», «Светофор», «Змейка», «Удочка», «Часики», «Пустое место», «Кочки».

3.4. Легкоатлетические упражнения (48 часов)

Ходьба: ОРУ, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, скрестным шагом влево и вправо. Специальные беговые упражнения. Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный. Бег 30, 50, 60, 100, 1000 м. Равномерный бег до 200 м, Равномерный бег до 8 мин. Челночный бег 3x10. Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 360° в высоту с разбега, в сторону, попеременно на одной или на двух ногах по заданию. Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения, стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.

Подвижные игры: «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Салки с прыжками на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Метко в цель», «Попади в мяч», «День и ночь», «Волк во рву», «Белый медведь», «Кто быстрее?», «Тише, мыши», «Угадай, чей голос» «Прыжки по кочкам и пенечкам», «Салки на марше», «Футбол», «Догонялки на время».

3.5. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр (30 часов)

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста на месте и в движении.

Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении, ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4-5 м).

Подвижные игры: «Бросай и поймай», «Мяч в кольцо», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей», «Передача мяча в колоннах», «Передача мяча в парах», «Передал и садись», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Пятнашки на время», «Метко в цель», «Мини-футбол», «Мини-баскетбол».

4 класс (102 часа)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни четвероклассника. Двигательный режим четвероклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность четвероклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам.

Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое - мальчики; точность движений рук - девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами - мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног - девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2 - 3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить

наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднимание ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4 - 6 мин (кто больше пробежит).

3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (102 часа)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения. Упражнения для спины и пресса. Разновидности кувырков. Перекаты в группировке. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. Упражнения для спины и пресса. Перекаты. Кувырок назад. Стойка на лопатках с поддержкой. Перекаты и кувырки вперед. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки на скакалке. Силовые упражнения. ОРУ с мячами. Подтягивание. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Равновесие на бревне напольном и скамейке. Упражнения в равновесии «Мост» со страховкой.

Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Совушка», «Слушай сигнал», «Ниточка и иголочка», «Светофор», «Змейка», «Удочка», «Часики», «Пустое место», «Кочки».

3.4. Легкоатлетические упражнения (48 часов)

Бег из различных положений. Бег с максимальной скоростью до 30 м. Понятие эстафета финиш, темп, длительность бега. Влияние бега на состояние здоровья. Эстафеты. Бег с ускорениями. Бег в коридоре 30-40см из различных исх. и. п. с макс. скоростью до 60м. Ходьба. Обычный бег. Бег ускорением на расстояние. От 40 до 60 м. Бег 60 м. Круговая эстафета. Равномерный бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. Бег с изменением направления 3х10. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Техника бега по прямой. Равномерный бег до 5 минут.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 360. Прыжки с места с хлопками в ладоши во время полета. Чередование прыжков в длину с места в полную и в пол силы. ОРУ со скакалкой. Техники прыжка с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки на заданную длину по ориентирам.

Метание мяча. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя. Эстафеты. Метание мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. На точность на дальность. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.

Подвижные игры: «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Салки с прыжками на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Метко в цель», «Попади в мяч», «День и ночь», «Волк во рву», «Белый медведь», «Кто быстрее?», «Тише, мыши», «Угадай, чей голос» «Прыжки по кочкам и пенечкам», «Салки на марше», «Футбол», «Догонялки на время».

3.5. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр (30 часов)

Техника передвижений игрока с мячом и без мяча. Подвижные игры на основе спортивных игр. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты. Стойка и передвижения игрока с баскетбольным мячом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Стойка и передвижения игрока с баскетбольным мячом. Ловля мяча двумя руками от груди.

Передвижения игроков в парах с баскетбольным мячом. Разноименное ведение левой и правой рукой. Ведение мяча на разной высоте. Передачи от груди, из-за головы. Ведение мяча на скорость. Жонглирование. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра. Упражнения на быстроту и точность реакции. Стойка волейболиста. Передвижения в стойке. Передача мяча снизу. Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Различные виды передачи мяча. Совершенствование техники передач сверху. Броски мяча через сетку партнёру в руки. Игра в пионербол. Техника подачи. Быстрая атака в пионерболе. Страховка игрока. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Подвижные игры: «Бросай и поймай», «Мяч в кольцо», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей», «Передача мяча в колоннах», «Передача мяча в парах», «Передал и садись», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Пятнашки на время», «Метко в цель», «Мини-футбол», «Мини-баскетбол», «Волейбол».

4. Планируемые результаты

1 класс

В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
правильно выполнять изученные:
- строевые команды;
- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
- разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, преодолевать полосу препятствий);
- элементы спортивных игр с мячом;
- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

2 класс

В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;

соблюдать:

- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;

правильно выполнять изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м;
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;
- элементы спортивных игр;
- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
- сохранять равновесие;
- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- правильно прыгать в воду;
- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

3 класс

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

определять:

- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;

выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для бега;
- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки (2 - 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;

правильно:

- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

4 класс

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательнo-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;

выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления

координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;

- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 - 5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);

уметь правильно:

- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

5. Система оценивания по физической культуре

Оценивание уровня знаний учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	Ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний учащегося используются: устный или письменный опрос, беседа, тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		неуверенности.	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------	--

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Уровень физической подготовленности учащихся

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Координационные	Челночный бег 3х10 м (с)
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)
Выносливость	Бег 200 м (мин, сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)
Силовые	Отжимания в упоре лёжа (количество раз)

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Промежуточная аттестация (четверть, год) учащегося определяется путем сложения среднего балла по его текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют результат уровня роста физической подготовленности.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Текущий контроль осуществляется учителем, реализующим данную программу.

Порядок, формы, периодичность текущего контроля успеваемости определяется учителем с учетом программы.

Текущий контроль успеваемости проводится в виде контрольных упражнений (нормативов).

Отметки учащихся за четверть выставляются на основе результатов контрольных упражнений (нормативов) и устных ответов учащихся с учетом их фактических знаний, умений и навыков.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок, полученных за четверти (полугодия) с учетом результатов, полученных в ходе промежуточной аттестации.

Итоговая отметка должна отражать фактическую подготовку ученика по всем показателям к моменту ее выставления.

Внимание! Если учащийся имеет медицинское освобождение от уроков физической культуры (длительно) и не может выполнять практические задания на уроке, то текущий контроль и промежуточная аттестация учащегося осуществляются с учетом его теоретических знаний по разделу рабочей программы «Физкультурные и сопряженные с ними знания» в виде устного опроса или тестирования.

Перечень контрольных упражнений (нормативов)

Легкая атлетика

Норматив	Пол	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
оценка		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м.	М				6,2	6,8	7,4	6,0	6,6	7,2	5,8	6,4	7,0
	Д				6,4	7,0	7,6	6,2	6,8	7,4	6,0	6,6	7,2
Бег 60 м.	М				10,6	11,5	12,4	10,3	11,2	12,1	10,0	10,9	11,8
	Д				11,0	12,0	13,0	10,7	11,7	12,7	10,4	11,4	12,4
Бег 500 м.	М				2,40	2,25	2,10	2,30	2,15	2,00	2,20	2,05	1,50
	Д				2,50	2,35	2,20	2,40	2,25	2,10	2,30	2,15	2,00
Бег 1000 м.	М				6,20	6,40	7,00	6,00	6,20	6,40	5,40	6,00	6,20
	Д				7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30	6,10	6,40	7,10
6-ти минутный бег	М				1050	850	650	1100	900	700	1150	950	750
	Д				950	750	550	1000	800	600	1050	850	650
Челночный бег 3x10 м.	М				9,7	10,5	11,2	9,4	10,0	10,6	8,9	9,5	10,2
	Д				10,2	11,0	11,8	9,8	10,5	11,2	9,4	10,0	10,6
Прыжок в длину с места	М				135	125	110	140	130	120	150	140	130
	Д				125	115	100	130	120	110	140	130	120
Подтягивание	М				3	2	1	4	3	1	5	3	2
	Д				8	6	4	8	6	5	9	8	6
Метание	М				15	12	10	18	15	12	21	18	15

малого мяча	Д				12	10	8	15	12	10	18	15	12
-------------	---	--	--	--	----	----	---	----	----	----	----	----	----

Гимнастика с элементами акробатики

1 класс	
2 класс	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед
3 класс	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.
4 класс	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, акробатическая комбинация, мостик, ласточка.

В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» происходит оценивание технически правильного выполнения упражнений.

Подвижные и спортивные игры

1 класс	
2 класс	Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча. Передача мяча. Подтягивание в висе.
3 класс	Ведение мяча в высокой стойке в движении, Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно. Передача мяча в парах. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении. Передача мяча сверху двумя руками. Подтягивания из виса лежа и стоя.
4 класс	Ведение баскетбольного мяча. Передвижения игроков в парах с баскетбольным мячом. Бросок в кольцо с места. Передача мяча снизу. Передача мяча сверху. Подача мяча. Подтягивание в висе.

В разделе «Подвижные и спортивные игры» происходит оценивание технически правильного выполнения упражнений.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 КЛАСС**

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно–спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.2. Легкоатлетические упражнения				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. Строевые упражнения «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке).		
2.	2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Подвижная игра «Конники – спортсмены».		
3.	3.	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
4.	4.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Пятнашки».		
5.	5.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. ОРУ со скакалками. Подвижные игры «Зайцы в огороде».		
6.	6.	ОРУ на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге».		
7.	7.	ОРУ. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
8.	8.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. ОРУ со скакалками. Подвижные игры «Зайцы в огороде».		
9.	9.	Прыжки на препятствие, подскоки на месте в быстром темпе на одной, двух ногах. ОРУ на развитие координации движений. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».		
10.	10.	Метание набивного мяча из-за головы. ОРУ с набивным мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. Подвижная игра «Попади в мяч».		
11.	11.	ОРУ с малым мячом Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра «Попади в мяч».		
12.	12.	Метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. ОРУ с малым мячом. Подтягивания из положения, стоя и лежа. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».		
13.	13.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега.		
14.	14.	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Подтягивания из положения, стоя и лежа. Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). Подвижная игра «Горелки».		
15.	15.	Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».		
16.	16.	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые упражнения. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
17.	17.	Специальные беговые упражнения. ОРУ для развития		

		координации движения. Бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «Пустое место».		
18.	18.	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний».		
19.	19.	Равномерный бег без учета времени. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Салки с выручкой».		
20.	20.	Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета с этапом до 30 метров.		
21.	21.	ОРУ. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
22.	22.	ОРУ для развития координации движения. Бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «Пустое место».		
23.	23.	ОРУ в движении. Полоса препятствий из 5 станций. Подвижная игра «День и ночь».		
24.	24.	Итоговое занятие. Подвижные игры «Захват флага».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1. Гимнастика с элементами акробатики				
25.	1.	Инструктаж ТБ. Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка.		
26.	2.	ОРУ на месте. Перекаты в группировке. Подвижные игры «Запрещенное движение».		
27.	3.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.		
28.	4.	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка».		
29.	5.	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Повороты направо, налево. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры».		
30.	6.	ОРУ. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках.		
31.	7.	ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Игра «Светофор».		
32.	8.	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка».		
33.	9.	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра «Слушай сигнал».		
34.	10.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Вис стоя, вис лежа, упор на руках на скамье. Игра «Змейка».		
35.	11.	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Наклон вперед из положения, сидя. Игра «Змейка».		
36.	12.	Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Игра «Слушай		

		сигнал».		
37.	13.	Ходьба по скамье, перешагивая мячи, кубики. Игра «Слушай сигнал».		
38.	14.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Подвижная игра «Удочка».		
39.	15.	Прыжки со скакалкой до 30 сек. Подвижная игра «Удочка».		
40.	16.	ОРУ. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
41.	17.	ОРУ на внимание. Подвижная игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		
42.	18.	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.		
43.	19.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Перелазание через горку матов, бревно, (полоса препятствия). Игра «Светофор».		
44.	20.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.		
45.	21.	ОРУ в движении. Работа по станциям. Подвижная игра «Часики».		
46.	22.	ОРУ на месте. Перелазание через предметы. Подвижная игра «Кочки».		
47.	23.	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Лазание по канату произвольным способом. Подвижная игра «Три движения».		
48.	24.	Итоговое занятие. Подвижная игра «Захват флага».		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.3. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр				
49.	1.	Инструктаж по ТБ. Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.		
50.	2.	ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».		
51.	3.	Передвижения баскетболиста. ОРУ с мячом. Игра «Передача мячей в колоннах». Подтягивание из виса		
52.	4.	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
53.	5.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Передал - садись».		
54.	6.	Ловля и передача мяча в парах на месте. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу».		
55.	7.	Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки».		
56.	8.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки».		
57.	9.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч в обруч».		

58.	10.	Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему».		
59.	11.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол		
60.	12.	Передача мяча в парах в движении шагом. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами.		
61.	13.	Ловля и передача мяча в парах. ОРУ с мячом. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей».		
62.	14.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижная игра «Мяч соседу».		
63.	15.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Игра «Перестрелка».		
64.	16.	ОРУ с мячом. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный). Игра «Перестрелка».		
65.	17.	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».		
66.	18.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка».		
67.	19.	ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Прыжки через скакалку.		
68.	20.	Ловля и передача мяча сверху (волейбольного). Игра «Передал – садись».		
69.	21.	Ловля и передача мяча снизу (волейбольного). Игра «Передал – садись».		
70.	22.	Ловля и передача мяча с хлопком (волейбольного). Игра «Передал – садись».		
71.	23.	Ловля и передача мяча с поворотом (волейбольного). Игра «Передал – садись».		
72.	24.	ОРУ с мячами. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».		
73.	25.	ОРУ. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
74.	26.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка».		
75.	27.	Итоговое занятие. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб».		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.2 .Легкоатлетические упражнения				
76.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Специальные беговые упражнения.		
77.	2.	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения.		
78.	3.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты.		
79.	4.	Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке.		
80.	5.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 500 метров. Подвижная игра «Салки на одной ноге».		
81.	6.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, лазанием и перелезанием. Бег 500 метров без учета		

		времени.		
82.	7.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».		
83.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Подвижная игра «Волк во рву».		
84.	9.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Тише мыши».		
85.	10.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Подвижная игра «Волк во рву».		
86.	11.	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».		
87.	12.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег 30 метров. Подвижная игра «Мы – веселые ребята».		
88.	13.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Подвижная игра – «Вороны и воробьи».		
89.	14.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча в цель с места. Игра «Попади в мяч».		
90.	15.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча в цель с разбега Игра «Попади в мяч».		
91.	16.	«Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Игра «Попади в мяч».		
92.	17.	Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра «Кто быстрее».		
93.	18.	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Кто быстрее».		
94.	19.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты.		
95.	20.	Прыжки с места в паре с хлопком над головой. Подвижная игра «Воробьи воробушки».		
96.	21.	ОРУ. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
97.	22.	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на заданную длину по ориентирам.		
98.	23.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке.		
99.	24.	Итоговое занятие. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры «Вороны и воробьи». «Тише мыши».		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 КЛАСС «А»**

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.2. Легкоатлетические упражнения				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Встань в строй». Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации. Гигиенические знания.		
2.	2.	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».		
3.	3.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
4.	4.	ОРУ. Бег с ускорением до 30 м. Подвижная игра «Конники – спортсмены».		
5.	5.	ОРУ. Бег с ускорением до 30 м.- на результат. Подвижная игра «К своим флажкам».		
6.	6.	ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Вызов номеров».		
7.	7.	ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Челночный бег 3х10м. - на результат. Подвижная игра «Вызов номеров»		
8.	8.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Подвижная игра «Конники – спортсмены».		
9.	9.	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».		
10.	10.	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. Подвижная игра «Попади в мяч».		
11.	11.	ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с места – на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».		
12.	12.	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега.		
13.	13.	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). Подвижная игра «Третий лишний».		
14.	14.	ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «День и ночь».		
15.	15.	ОРУ в движении. Равномерный бег до 7 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30		

		метров. Подвижная игра «Салки с выручкой».		
16.	16.	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
17.	17.	ОРУ на формирование правильной осанки. Формировать навык выполнения прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных). Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге».		
18.	18.	ОРУ в движении. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Прыжки в длину с места - на результат.		
19.	19.	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). Подвижная игра «Горелки».		
20.	20.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Строевые упражнения. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».		
21.	21.	Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Бег 60 м - на результат. Подвижная игра «Конники – спортсмены».		
22.	22.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
23.	23.	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подтягивания из виса стоя и лежа. Подвижные игры «Займи своё место».		
24.	24.	Итоговое занятие. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номеров».		
Раздел 3. Физкультурно–спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.1. Гимнастика с элементами акробатики				
25.	1.	Инструктаж по ТБ. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед.		
26.	2.	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по гимнастической скамейке. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка».		
27.	3.	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».		
28.	4.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Вис, стоя и лежа, упор на руках на скамейке - на результат. Игра «Змейка».		
29.	5.	ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
30.	6.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание		

		и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.		
31.	7.	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги - на результат. Игра «Совушка».		
32.	8.	ОРУ на правильное формирование осанки. Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Ласточка».		
33.	9.	ОРУ в движении. Различные упражнения на равновесие. Подвижная игра «Змейка».		
34.	10.	ОРУ на месте. Упражнения в равновесии (ласточка) – на результат. Подвижная игра «Рыбак и рыбка».		
35.	11.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. Подвижная игра «Удочка».		
36.	12.	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180°, прыжки с высоты 70 см. Подвижная игра «Пустое место».		
37.	13.	ОРУ на внимание. Подвижная игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на горку гимнастических матов и соскок взмахом рук – на результат.		
38.	14.	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через горку гимнастических матов. Игра «Ниточка и иголочка». Сгибание рук в упоре лёжа.		
39.	15.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.		
40.	16.	ОРУ с гимнастическими палками. Перелазание через горку матов, (полоса препятствия). Подтягивание из виса стоя и лежа. Игра «Светофор»		
41.	17.	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Подтягивание из виса стоя и лежа на результат.		
42.	18.	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на результат.		
43.	19.	ОРУ в движении. Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами, перекат в сторону прогнувшись из положения, лежа на груди руки вверх, перекат в сторону в группировке из стойки на коленях. Подвижная игра «Пятнашки».		
44.	20.	ОРУ на месте. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу, поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием, касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание, встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее. Подвижная игра «Три движения».		
45.	21.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.		

		Прием нормативов для определения уровня.		
46.	22.	Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, то же на носках, то же с поднятыми руками на полу, на скамейке, бег по гимнастической скамейке, ходьба по скамейке (высота 60 см), повороты кругом, стоя на скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Светофор».		
47.	23.	Танцевальные упражнения, ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом, физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию. Подвижная игра «Третий лишний».		
48.	24.	Итоговое занятие. Танцевальное упражнение. Комбинация под музыку: бега, шагов, прыжков, поворотов, наклонов. Эстафеты с мячом.		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.3. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр				
49.	1.	Инструктаж по ТБ. Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы. Методика самостоятельных занятий. Возрождение Олимпийских игр. Ловля мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».		
50.	2.	ОРУ с мячом. Ловля и передачам мяча в парах (волейбольный мяч). Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей».		
51.	3.	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
52.	4.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».		
53.	5.	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в парах – на результат. Подвижная игра «Гонка мячей».		
54.	6.	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок вверх и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный). Игра «Перестрелка».		
55.	7.	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок вверх и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) - на результат. Игра «Перестрелка».		
56.	8.	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Подтягивание из виса стоя и лежа.		
57.	9.	ОРУ с мячом. Броски мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах (баскетбольный мяч). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
58.	10.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Подтягивание из виса стоя и лежа.		
59.	11.	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Подтягивания из виса стоя и лежа – на результат. Подвижная игра		

		«Перестрелка».		
60.	12.	ОРУ с баскетбольным мячом. Броски мяча двумя руками от груди в парах на месте. Передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».		
61.	13.	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля, броски мяча двумя руками от груди в парах на месте – на результат.		
62.	14.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо. Игра «Охотники и утки».		
63.	15.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно. Бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо. Игра «Охотники и утки».		
64.	16.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо. Игра «Охотники и утки».		
65.	17.	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо - на результат. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».		
66.	18.	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в низкое баскетбольное кольцо.		
67.	19.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на результат. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо. Игра в мини-баскетбол.		
68.	20.	ОРУ. Ведение мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении шагом. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		
69.	21.	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча, обводкой стоек. Эстафета с баскетбольным мячом.		
70.	22.	ОРУ в движении. Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки. Подвижная игра «Мини-футбол».		
71.	23.	ОРУ на месте. Повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Мини-футбол».		
72.	24.	ОРУ с футбольным мячом удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м). Подвижная игра «Пятнашки с мячом».		
73.	25.	ОРУ в движении. Ведение мяча в различных направлениях без учета времени. Подвижная игра «Метко в цель».		
74.	26.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
75.	27.	ОРУ со скакалкой. Эстафеты с кубиками. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
76.	28.	ОРУ на месте. Подвижные игры «Пятнашки» «Чай-чай-выручай» «Третий лишний».		
77.	29.	ОРУ с мячами. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Подъем корпуса из положения лежа.		
78.	30.	Итоговое занятие. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка».		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				

3.2 Легкоатлетические упражнения				
79.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр. Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Подвижная игра «Пятнашки».		
80.	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Салки на одной ноге».		
81.	3.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Подвижная игра «Воробушки».		
82.	4.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».		
83.	5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки - на результат. Подвижная игра «Белый медведь».		
84.	6.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Переменный бег – 5 минут. Подвижная игра «Волк во рву».		
85.	7.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут. Подвижная игра «Тише мыши».		
86.	8.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Подвижная игра «Волк во рву».		
87.	9.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге. Подвижная игра «Волк во рву».		
88.	10.	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробушки».		
89.	11.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с места – на результат. Эстафеты.		
90.	12.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке.		
91.	13.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Игра «Попади в мяч».		
92.	14.	ОРУ в движении. Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель»		
93.	15.	ОРУ в кругу. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2×2 м) с расстояния 3–4 м. Подвижная игра «Метко в цель».		
94.	16.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность – на результат. Игра «Попади в мяч».		
95.	17.	ОРУ. Игра «Вызов номеров». Специальные беговые		

		упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра «Кто быстрее».		
96.	18.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м - на результат. Подвижная игра «Кто быстрее».		
97.	19.	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». Подтягивания из положения, лежа и стоя.		
98.	20.	ОРУ в кругу. Бег 30 м - на результат. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».		
99.	21.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
100.	22.	ОРУ в движении. Прыжки через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади. Подвижная игра «Вороны и воробьи».		
101.	23.	ОРУ на месте. Подвижные игры «Белый медведь», «Захват флага», «Охотники и утки».		
102.	24.	Итоговое занятие. ОРУ в движении. Игра «Мини-футбол».		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 КЛАСС**

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.2. Легкоатлетические упражнения				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место».		
2.	2.	Построение. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. Подвижная игра «Вызов номеров».		
3.	3.	Ходьба под счет. Высокий старт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением до 30м, 40м. Подвижная игра «Конники – спортсмены».		
4.	4.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо Прием нормативов для определения уровня.		
5.	5.	Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
6.	6.	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30м. - на результат. Подвижная игра «Пустое место». Подтягивания из виса стоя и лежа.		
7.	7.	Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
8.	8.	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м - на результат. Подвижная игра «Пустое место». Подтягивания из виса стоя и лежа.		
9.	9.	ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Вызов номеров».		
10.	10.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе). Бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3х10м – на результат. Подвижная игра «Пятнашки».		
11.	11.	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 360°. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам». Подтягивания из виса стоя и лежа.		
12.	12.	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие		

		воробушки».		
13.	13.	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте. Прыжок в длину с места - на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»		
14.	14.	ОРУ приседания и выпады с одновременным круговым движением руками. Выполнение прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных. Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге».		
15.	15.	ОРУ с набивным мячом (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя лицом в сторону метания снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Метко в цель».		
16.	16.	Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Метко в цель».		
17.	17.	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Метко в цель».		
18.	18.	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».		
19.	19.	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча на дальность - на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».		
20.	20.	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м). Подвижная игра «Пятнашки».		
21.	21	ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «День и ночь».		
22.	22.	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Салки с выручкой».		
23.	23.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
24.	24.	Итоговое занятие. ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «День и ночь».		
Раздел 3. Физкультурно–спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.1. Гимнастика с элементами акробатики				
25.	1.	Инструктаж ТБ. Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Два - кувырка вперед в группировке. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
26.	2.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».		
27.	3.	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: кувырок вперед - на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка».		
28.	4.	ОРУ в движении. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны. Подвижная игра «Запрещенное		

		движение».		
29.	5.	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: стойка на лопатках - на результат. Игра «Совушка».		
30.	6.	ОРУ на формирование правильной осанки. Из положения, лежа на спине «мост». Подвижная игра «Слушай сигнал».		
31.	7.	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Ниточка и иголочка». Сгибание рук в упоре лёжа.		
32.	8.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».		
33.	9.	ОРУ с гимнастическими палками. Переползание попластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине. Игра «Светофор»		
34.	10.	Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскоч на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор, лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок. Подвижная игра «Светофор».		
35.	11.	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями гимнастической скамейки. Подтягивание из положения стоя и лежа - на результат. Игра «Змейка».		
36.	12.	ОРУ на равновесие. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба гимнастической скамейки. Ходьба по скамейке на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по скамейке приставным шагом, то же в сторону, то же на носках. Игра «Слушай сигнал».		
37.	13.	ОРУ на равновесие. Танцевальные упражнения: Шаги галопа в парах, шаги польки в парах.		
38.	14.	ОРУ на равновесие. Танцевальные упражнения: сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.		
39.	15.	ОРУ на равновесие. Ходьба по скамейке на носках; поворот кругом и на 360° - на результат.		
40.	16.	Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.		
41.	17.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Игра «Змейка».		
42.	18.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Светофор».		
43.	19.	ОРУ в кругу. Упражнения в равновесии с различными заданиями. Подтягивания. Подвижная игра «Слушай сигнал!»		
44.	20.	ОРУ змейкой. Разновидность равновесия (Ласточка,		

		стойка на одной ноге с закрытыми глазами). Подвижная игра «Светофор».		
45.	21.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
46.	22.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Подвижная игра «Удочка».		
47.	23.	ОРУ на внимание и гибкость. Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах. Прыжки на двух ногах на 360°, прыжки с высоты 70 см Подвижная игра «Пустое место».		
48.	24.	Итоговое занятие. ОРУ на внимание. Танцевальные упражнения шаги польки в парах Подвижная игра «Часики», «Кочки».		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.3. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр				
49.	1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Игра «Бросай и поймай».		
50.	2.	ОРУ в движении. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Бросай и поймай».		
51.	3.	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».		
52.	4.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на результат. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.		
53.	5.	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему».		
54.	6.	ОРУ на месте. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
55.	7.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки».		
56.	8.	ОРУ с мячом. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
57.	9.	ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей».		
58.	10.	ОРУ с мячом. Перемещение баскетболиста приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега. Игра в мини-баскетбол.		
59.	11.	ОРУ в движении. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом. Игра в мини-баскетбол.		
60.	12.	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		
61.	13.	ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Игра «Передача мячей в колоннах».		

		Подтягивание из виса.		
62.	14.	ОРУ со скакалкой. Прием и передача мяча (волейбольного). Игра «Передача мячей в парах».		
63.	15.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
64.	16.	Ору с мячом. Передача мяча в парах - на результат. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		
65.	17.	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Игры «Гонка мяча по кругу», «Передал - садись».		
66.	18.	ОРУ в движении. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
67.	19.	ОРУ в движении. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
68.	20.	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки».		
69.	21.	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками - на результат. Подвижная игра «Передал - садись».		
70.	22.	ОРУ с мячом. Передача мяча в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подтягивания. Игра «4 мяча».		
71.	23.	ОРУ на месте. Броски мяча через волейбольную сетку. Подтягивания из виса лежа и стоя - на результат.		
72.	24.	ОРУ с футбольным мячом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Третий лишний».		
73.	25.	ОРУ в движении. Остановка мяча; ведение мяча. Игра в мини-футбол.		
74.	26.	ОРУ на месте. Перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
75.	27.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
76.	28.	ОРУ с футбольным мячом. Ведение мяча в различных направлениях, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
77.	29.	ОРУ в движении. Удары по воротам. Игра «Метко в цель».		
78.	30.	Итоговое занятие. Прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4-5 м). Игра в мини-футбол.		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.2 Легкоатлетические упражнения				
79.	1.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.		
80.	2.	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Белый медведь».		
81.	3.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега. Эстафеты.		

82.	4.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» - на результат.		
83.	5.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Салки на одной ноге».		
84.	6.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Подвижная игра «Белый медведь».		
85.	7.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».		
86.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег на 1000 м – на результат Подвижная игра «Волк во рву».		
87.	9.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Тише мыши».		
88.	10.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Подвижная игра «Волк во рву».		
89.	11.	ОРУ. Игра «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров (2-3 раза). Бег 60 метров с максимальной скоростью (1-2 раза). Подвижная игра «Кто быстрее».		
90.	12.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Кто быстрее».		
91.	13.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м – на результат. Футбол.		
92.	14.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Игра «Попади в мяч».		
93.	15.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».		
94.	16.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние - на результат. Игра «Зайцы в огороде».		
95.	17.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		
96.	18.	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места - на результат Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		
97.	19.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (30м бег, 60м ходьба). «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		
98.	20.	ОРУ в движении. Бег 30 метров – на результат. Игра «Салки на марше».		
99.	21.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Подвижная игра «Белые медведи».		
100.	22.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Футбол».		
101.	23.	ОРУ в движении. Чередование бега и ходьбы. Игра		

		«Футбол».		
102.	24.	Итоговое занятие. ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Догонялки на время».		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 КЛАСС**

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.2. Легкоатлетические упражнения				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни четвероклассника. Двигательный режим четвероклассника в различное время года. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижные игры «Вызов номеров».		
2.	2.	ОРУ в движении. Построение. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 30-50 метров. Подвижная игра «Займи своё место».		
3.	3.	ОРУ кругу. Ходьба под счет. Высокий старт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением до 30м, 50м. Подвижная игра «Перестрелка с широкими полями».		
4.	4.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо Прием нормативов для определения уровня.		
5.	5.	ОРУ в движении в парах. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30м, 50м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
6.	6.	ОРУ для развития координации движения в парах. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30м - на результат. Подтягивания из виса стоя и лежа. Подвижная игра «Пустое место».		
7.	7.	ОРУ в движении в парах. Бег, ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 60 м., 80м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
8.	8.	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения в парах. Бег с ускорением до 60м. - на результат. Подтягивания из виса стоя и лежа. Подвижная игра «Захват флага».		
9.	9.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Совершенствовать бег на 30 метров с низкого старта. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Мини-футбол».		
10.	10.	ОРУ на месте в парах. Специальные беговые упражнения (бег по кольцам, бег в быстром темпе). Совершенствовать бег на 30 метров с низкого и высокого старта. Челночный бег 3х10м – на результат. Подвижная игра «Пятнашки».		

11.	11.	ОРУ со скакалками в парах. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 360°. Подтягивания из виса стоя и лежа. Подвижные игры «Прыжки по кочкам».		
12.	12.	ОРУ прыжковые в парах. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
13.	13.	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте. Прыжок в длину с места - на результат. Подвижная игра «Мини-футбол».		
14.	14.	ОРУ в движении в парах. Формировать навык выполнения прыжков. Подвижная игра «Салки с прыжками».		
15.	15.	ОРУ с набивным мячом (до 0,5 кг) Метания снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Метко в цель».		
16.	16.	Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную, вертикальную цель (3,5 × 3,5 м) с расстояния 5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель».		
17.	17.	ОРУ на развитие силы рук в парах. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в вертикальную, горизонтальную цель (3,5 × 3,5 м) с расстояния 5-6 м. Подвижная игра «Не попал - присядь».		
18.	18.	ОРУ с набивным мячом в парах. Метание набивного мяча на дальность, на меткость. Подвижная игра «Попади в мяч».		
19.	19.	ОРУ с набивным мячом в движении. Метание набивного мяча на дальность - на результат. Подвижная игра «Попади в мяч в цель».		
20.	20.	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба – 150м). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
21.	21	ОРУ на месте в парах. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «День и ночь».		
22.	22.	ОРУ в движении в игровой форме. Равномерный бег до 10 мин. Встречные эстафеты с предметами. Подвижная игра «Чай-чай-выручай».		
23.	23.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
24.	24.	Итоговое занятие. ОРУ в парах в игровой форме. Равномерный бег (до 6 мин). Подвижная игра «День и ночь».		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.1. Гимнастика с элементами акробатики				
25.	1.	Инструктаж ТБ. Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность четвероклассника. ОРУ на месте парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Три - кувырка вперед в группировке. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
26.	2.	ОРУ скакалкой в парах. Прыжки через скакалку за 30 сек. (3-4 повторения). Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на		

		лопатках. Игра «Запрещенное движение».		
27.	3.	ОРУ в парах в движении. Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках - на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Соловей».		
28.	4.	ОРУ в кругу. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны. Подвижная игра «Совушка».		
29.	5.	ОРУ в движении в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: стойка на лопатках - на результат. Игра «Пятнашки».		
30.	6.	ОРУ на формирование правильной осанки. Из положения, стоя «мост» (с поддержкой). Подвижная игра «Перестрелка широкими полями».		
31.	7.	ОРУ в парах в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Сгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».		
32.	8.	ОРУ с гимнастическими палками в парах. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Крокодил».		
33.	9.	ОРУ с гимнастическими палками в парах. Переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине. Игра «Светофор цветов».		
34.	10.	Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом. Подвижная игра «Вышибалы на время».		
35.	11.	ОРУ с обручем в парах. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями гимнастической скамейки. Подтягивание из положения, стоя и лежа - на результат. Игра «Захват флага».		
36.	12.	ОРУ на равновесие в парах. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба гимнастической скамейки. Ходьба по скамейке на носках; ходьба по скамейке приставным шагом, то же в сторону, то же на носках. Игра «Слушай свисток».		
37.	13.	ОРУ на равновесие в парах. Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах.		
38.	14.	ОРУ на равновесие в парах. Танцевальные упражнения: сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.		
39.	15.	ОРУ в движении. Ходьба по скамейке на носках; поворот кругом на месте на 360° - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
40.	16.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на горку матов и соскок взмахом рук – на результат. Упражнения на релаксацию. Подвижная игра «Чай-чай-выручай».		
41.	17.	ОРУ в движении в парах в игровой форме. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Игра «Змейка на опережение».		

42.	18.	ОРУ в парах на месте. Упражнения на равновесие в парах. Подвижная игра «Крокодил».		
43.	19.	ОРУ в движении. Упражнения в равновесии с различными заданиями в парах и с поддержкой. Подтягивания. Подвижная игра «Слушай сигнал!».		
44.	20.	ОРУ змейкой в движении. Разновидность равновесия в парах (Ласточка, стойка на одной ноге с закрытыми глазами). Подвижная игра «Крокодил».		
45.	21.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
46.	22.	ОРУ в движении в парах. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения для опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 70 см с заданиями. Подвижная игра «Золотая рыбка».		
47.	23.	ОРУ на внимание и гибкость в парах. Танцевальные упражнения: шаги галопа в движении, прыжки на двух ногах на 360°, прыжки с высоты 90 см. Подвижная игра «Пустое место».		
48.	24.	Итоговое занятие. ОРУ на внимание в движении. Подвижная игра «Захват флага», «Кочки».		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.3. Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр				
49.	1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Игра «Захват флага».		
50.	2.	ОРУ в движении в парах. Стойка баскетболиста в движении. Подвижная игра «Мини - баскетбол».		
51.	3.	ОРУ в парах. Передвижения баскетболиста в парах. Ведение мяча левой правой рукой на месте и в движении. Передача в парах. Игра «Треугольник».		
52.	4.	ОРУ в парах с баскетбольным мячом. Ведение мяча в низкой стойке в движении - на результат. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол		
53.	5.	ОРУ в движении в игровой форме. Ведение мяча различными способами. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Лишний в квадрате».		
54.	6.	ОРУ в кругу. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
55.	7.	ОРУ в движении в парах. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно - на результат. Бросок мяча в кольцо в движении. Игра «Охотники и утки».		
56.	8.	ОРУ с баскетбольным мячом. Броски мяча в кольцо в два шага. Подвижная игра «Броски в 5 игроков»		
57.	9.	ОРУ в движении в парах. Обучение ловли и передачам мяча двумя руками от груди в парах. Игры «Гонка мячей», «Захват флага».		
58.	10.	ОРУ с баскетбольным мячом. Перемещение баскетболиста в игровой форме приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега. Игра в мини-баскетбол.		
59.	11.	ОРУ в кругу. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом. Игра в		

		мини-баскетбол.		
60.	12.	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника и стойки. Бросок мяча в кольцо с места. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		
61.	13.	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Подтягивание из виса Подвижная игра «Передача мячей».		
62.	14.	ОРУ в кругу. Прием и передача волейбольного мяча. Подвижная игра «Передача мячей».		
63.	15.	ОРУ с волейбольным мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».		
64.	16.	ОРУ с волейбольным мячом в парах. Передача мяча в парах - не результат. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		
65.	17.	ОРУ с волейбольным мячом в парах. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Передал - садись».		
66.	18.	ОРУ в движении в парах. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками в передвижении. Подвижная игра «Пятнашки».		
67.	19.	ОРУ в движении в парах в игровой форме. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками в передвижении - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
68.	20.	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Передача мяча снизу и сверху двумя руками Подвижная игра «Перестрелка широкими полями».		
69.	21.	ОРУ в кругу. Передача мяча сверху двумя руками - на результат. Подвижная игра «Передал - садись».		
70.	22.	ОРУ в парах в движении. Передача мяча в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подтягивания. Игра «Пять мячей».		
71.	23.	ОРУ на месте в парах. Прием мяча через волейбольную сетку. Подтягивания из виса лежа и стоя - на результат.		
72.	24.	ОРУ с футбольным мячом в парах. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Третий лишний по свистку».		
73.	25.	ОРУ на месте. Остановка мяча; ведение мяча в парах. Игра «Мини-футбол».		
74.	26.	ОРУ на месте в парах. Перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча выполнение в игровой форме. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
75.	27.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
76.	28.	ОРУ с футбольным мячом в парах. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Пятнашки».		
77.	29.	ОРУ в движении в парах. Удары по воротам. Прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м). Подвижная игра «Метко в цель».		
78.	30.	Итоговое занятие. Ведение мяча в парах. Подвижная игра «Мини-футбол».		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни				
3.2 Легкоатлетические упражнения				
79.	1.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.		

		Прыжок через 3 или 5 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
80.	2.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения в парах. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Перестрелка с широкими полями».		
81.	3.	ОРУ в движении в парах. Специальные прыжковые упражнения в движении и на месте. Прыжок в высоту с 4-5 шагов с разбега. Встречная эстафета. Подвижная игра «Вышибалы на выбывание».		
82.	4.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения в парах в движении. Серии прыжков на скакалке. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат. Подвижная игра «Крокодил».		
83.	5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Салки».		
84.	6.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения в игровой форме. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров без учета времени. Подвижная игра «Белый медведь», «Светофор».		
85.	7.	ОРУ на месте в парах. Специальные беговые упражнения в движении в парах. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий перешагиванием и прыжком в шаг. Подвижная игра «Мини-футбол».		
86.	8.	ОРУ в движении парах. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого, высокого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег на 1500 м – на результат. Подвижная игра «Тише мыши».		
87.	9.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву».		
88.	10.	ОРУ на месте в парах. Специальные прыжковые упражнения. Высокий, низкий старт с заданиями в парах. Подвижная игра «Мини-футбол».		
89.	11.	ОРУ в движении в парах игровой форме. Бег до 50 метров (3-5 раза). Бег 60 метров с максимальной скоростью (3-5 раза). Подвижная игра «Кто быстрее».		
90.	12.	ОРУ на месте в парах. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. (4 повторения). Подвижная игра «Волк во рву».		
91.	13.	ОРУ в кругу. Челночный бег 3x10 м – на результат. Подвижная игра «Футбол».		
92.	14.	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность с места. Игра «Попади в цель».		
93.	15.	ОРУ в движении в парах. Метание малого мяча с места на дальность в движении. Метание в цель с 5-6 м. Игра «Зайцы в огороде», «Попади в цель».		
94.	16.	ОРУ змейкой в движении. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание		

		набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние - на результат. Игра «Зайцы в огороде».		
95.	17.	ОРУ в парах. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		
96.	18.	ОРУ в движении в парах. Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения в парах в движении и на месте. Прыжок в длину с места - на результат Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		
97.	19.	ОРУ в движении в парах. Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (30м, 50м бег, 80м ходьба). Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		
98.	20.	ОРУ в движении в парах. Бег 30 метров – на результат. Игра «Мини-футбол».		
99.	21.	ОРУ в кругу. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Подвижная игра «Белые медведи».		
100.	22.	ОРУ из комплекса упражнений дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
101.	23.	ОРУ в движении в игровой форме. Бег 6 минут Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра « Футбол».		
102.	24.	Итоговое занятие. ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Догонялки на время».		