

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №35»

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 16  
« 29 » августа 2019 г.



**ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
***Физическая культура***  
Начальное общее образование  
(1- 4 классы)

**Осинники  
2019**

**Оглавление**

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.....3 стр.
2. Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности .....8 стр.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....13 стр.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

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

### Метапредметные результаты:

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

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

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

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);

– выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО).

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.



Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

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

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге

после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов по программе	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
1	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Организационно-методические указания.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>11</b>		
2	Высокий старт. Бег на короткую дистанцию.	1		
3	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	1		
4	Техника челночного бега.	1		
5	Техника метание мяча на дальность .Челночный бег 3х10 м.- тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
6	Бег на 30 м.- тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
7	Бросок набивного мяча от груди и из-за головы.	1		
8	Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча разными способами.	1		
9	Техника метания на точность. Прыжок в длину с места-тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
10	Метание мяча на точность - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
11	Равномерный бег до 10 минут.	1		
12	Бег 1 км. – тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>14</b>		
13	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1		

14	Техника кувырка вперёд. Строевые упражнения.	1		
15	Кувырок вперёд с разбега. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
16	Стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Подъём туловища за 30 сек.- тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
17	Стойка на голове. Наклона вперёд из положение стоя- тест.	1		
18	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1		
19	Техника опорного прыжка. Прыжки через скакалку.	1		
20	Опорный прыжок. Развитие силы.	1		
21	Опорный прыжок – зачет.	1		
22	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний.	1		
23	Круговая работа на снарядах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
24	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
25	Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Варианты вращения обруча.	1		
26	Круговая работа на снарядах.	1		
27	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
	Режим дня. Личная гигиена человека.	1		
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>7</b>		
28	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Ловля и броски малого мяча в парах .	1		

29	Ловля и броски малого мяча в парах. Игра: «Охотники и утки».	1		
30	Подвижная игра :«Осада города».	1		
31	Игра « Колдунчик», “ Бросай далеко,собирай быстрее”.	1		
32	Броски и ловля мяча в парах. Игра: “В птиц с мячом”.	1		
33	Броски и ловля мяча в парах.Эстафета с мячом.	1		
34	Подвижные игры: «Хвостики», «Запрещенное движение».	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
35	Что такое темп и ритм, для чего они нужны.	1		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>		
36	Т.Б. при занятиях лыжами. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1		
37	Повороты переступанием на лыжах с палок, без палок.	1		
38	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1		
39	Торможение падением на лыжах с палками.	1		
40	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах.	1		
41	Передвижение на лыжах «змейкой».	1		
42	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
43	Подвижная игра : “ Два мороза”.	1		
44	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО .	1		

45	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах до 1 км.	1		
46	Передвижение на лыжах «змейкой».	1		
47	Техника изученных элементов по лыжной подготовке-зачет.	1		
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>9</b>		
48	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1		
49	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1		
50	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо способом «снизу» и с «сверху».	1		
51	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
52	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1		
53	Броски мяча через волейбольную сетку на дальних дистанциях.	1		
54	Броски мяча через волейбольную сетку- зачет.	1		
55	Подвижные игры и эстафеты.	1		
56	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Эстафеты с мячом.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>9</b>		
57	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Прыжок в длину с места.	1		
58	Прыжок в длину с места-тест. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
59	Броски набивного мяча из-за головы на дальность - тест.	1		



60	Беговые упражнения комбинированного вида. Челночный бег 3x10-тест.	1		
61	Метания малого мяча на точность- тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
62	Метание мяча на дальность.	1		
63	Круговая тренировка. Бег 30 метров-тест.	1		
64	Равномерный бег до 5 минут.	1		
65	Бег на 1000 м-тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>1</b>		
66	Подвижные игры и эстафеты.	1		

### Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов по программе	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
1	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Организационно-методические указания.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>		
2	Высокий старт. Бег на короткую дистанцию.	1		
3	Бег на 30 м. Прыжок в длину с места - тест.	1		
4	Беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника челночного бега.	1		
5	Техника метание мяча на дальность .Челночного бега 3x10 м - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
6	Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега.	1		
7	Метание мяча на дальность – зачет.	1		

8	Бег на 30 м - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
9	Бросок набивного мяча от груди и из-за головы-тест. Техника прыжка в длину с разбега.	1		
10	Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча из-за головы- тест.	1		
11	Техника метания на точность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
12	Метание мяча на точность- тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
13	Бег 1 км.-тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>3</b>		
14	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Игра « Колдунчики».	1		
15	Ловля и броски малого мяча в парах.Подвижные игры: «Салки», «Удочка».	1		
16	Броски и ловля мяча в парах.Эстафета с мячом.	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>14</b>		
17	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Варианты вращения обруча.	1		
18	Техника кувырка вперёд.	1		
19	Кувырок вперёд с разбега. Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа- тест.	1		
20	Стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1		
21	Стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Подъём туловища за 30 сек .- тест .Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
22	Стойка на голове. Наклона вперёд из положение стоя – тест.	1		

23	Комбинация из изученных акробатических элементов	1		
24	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний.	1		
25	Техника опорного прыжка. Прыжки через скакалку.	1		
26	Опорный прыжок. Развитие силы.	1		
27	Опорный прыжок – зачет.	1		
28	Упражнения на координацию движения. Вис на время – тест. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
29	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
30	Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении.	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
31	Режим дня. Физические качества.	1		
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>4</b>		
31	Ловля и броски малого мяча в парах	1		
32	Подвижная игра «Осада города». Игра « Колдунчик».	1		
33	Броски и ловля мяча в парах. Упражнения с мячом	1		
34	Броски и ловля мяча в парах. Эстафета с мячом.	1		
	<b>Знания о физической культуре: 1 час</b>	<b>1</b>		
35	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	1		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>		
37	Т.Б. при занятиях лыжами. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1		

38	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1		
40	Торможение падением на лыжах с палками.	1		
41	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1		
42	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	1		
43	Подъём на склон «ёлочкой». Передвижение на лыжах змейкой	1		
44	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
45	Подвижная игра на лыжах “Накаты”	1		
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
47	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах до 1 км.	1		
48	Техника изученных элементов по лыжной подготовке-зачет. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>7</b>		
49	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1		
50	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом	1		
51	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо способом «снизу» и с «сверху»	1		
52	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
53	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1		
54	Броски мяча через волейбольную сетку- зачет.	1		

55	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Эстафеты с мячом.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>		
56	Т.Б. на уроке легкой атлетики. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Прыжок в длину с места.	1		
57	Прыжок в длину с места -тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
58	Броски набивного мяча из-за головы на дальность – тест. Эстафетный бег.	1		
59	Беговые упражнения комбинированного вида. Челночный бег 3x10 - тест	1		
60	Метания малого мяча на точность - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
61	Бег с припятствием.	1		
62	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 10 минут.	1		
63	Круговая тренировка. Бег 30 метров - тест	1		
64	Бег в равномерном темпе до 15 мин.			
65	Бег на 1000 м- тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры:</b>	<b>3</b>		
66	Удары по мячу ногой, остановки мяча. Игра в мини-футбол)	1		
67	Игра в мини-футбол.	1		
68	Игра в футбол. Тактические действия в нападении.	1		

### Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	<b>1</b>		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>10</b>		
2	Прыжок в длину с места - тест. Техника высокого старта	1		
3	Бег на 30 м с высокого старта - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
4	Техника метания мяча на дальность.	1		
5	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.			
6	Челночный бег 3*10 м - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
7	Равномерный бег до 5-8 мин. Метания мяча на дальность -тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
8	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
9	Прыжок в длину с разбега- зачет. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
10	Равномерный бег 5-8 минут . Бросок набивного мяча из-за головы -тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
11	Бег 1000м-тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
12	<b>Знания о физической культуре.</b> Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>6</b>		
13	Знакомство с баскетболом. Ведение мяча.			
14	Ведение, остановки, повороты.	1		
15	Ведение, ловля и передачи баскетбольного мяча.	1		
16	Передачи мяча в парах в движении.	1		

17	Броски и ловля мяча в парах .Передачи в тройках.	1		
18	Урок по изученным элементам – зачет.	1		
19	<b>Знания о физической культуре.</b> История развития гимнастики.	<b>1</b>		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>14</b>		
20	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед. Наклона вперед из положения стоя -тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
21	Кувырок назад. Подъёма туловища из положения лёжа за 1мин.-тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
22	Стойка на голове. Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа -тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
23	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	1		
24	Акробатическая связка. Виса на время –тест.	1		
25	Стойка на руках. Акробатическая связка.	1		
26	Акробатическая связка – зачет.	1		
27	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
28	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
29	Опорный прыжок через козла в упор присев.	1		
30	Опорный прыжок через козла в упор присев.	1		
31	Опорный прыжок через козла-зачет.	1		
32	Лазанье по канату в три приема.	1		
33	Круговая работа на снарядах			
34	<b>Знания о физической культуре.</b> Волейбол как вид спорта.	<b>1</b>		
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>4</b>		
35	Верхний и нижний приём мяча. Работа в парах.	1		
36	Верхний и нижний приём мяча-зачет. Работа в парах.	<b>1</b>		
37	Подача мяча через сетку.			

38	Передача мяча через волейбольную сетку различными способами. Игра «Перестрелка».	1		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>		
39	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1		
40	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1		
41	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1		
43	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1		
44	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1		
45	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1		
46	Прохождение дистанции 1 км. попеременно двухшажным ходом- зачет. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
47	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		
48	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1		
49	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		
50	Техника изученных элементов по лыжной подготовке-зачет.	1		
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>6</b>		
51	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1		
52	Удар по мячу, остановки мяча ногой, игра «мини-футбол».	1		
53	Отборы мяча, игра «мини-футбол».	1		
54	Удар по воротам. Игра «мини-футбол».	1		
55	Игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>		



56	Прыжок в длину с места -тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
57	Челночный бег 3х10 –тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
58	Бросок набивного мяча из-за головы - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
59	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
60	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с прямого разбега.	1		
61	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с прямого разбега на результат.	1		
62	Броски набивного мяча из-за головы- тест.	1		
63	Высокий старт, бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
64	Бег 30 м с высокого старта - тест.	1		
65	Бег 60 м., метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
66	Метание мяча на дальность.	1		
67	Метания мяча на дальность- тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
68	Бег на 1000 м. - тест. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		

### Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>		
2	Бега на 30 м с высокого старта- тест.	1		
3	Техника челночного бега. Наклон туловища из положения сидя- тест.	1		
4	Челночного бега 3*10 м –тест.	1		
5	Бег 60 м. с высокого старта- тест.	1		
6	Подтягивания в висе (м), вис лежа (д)-тест.	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжка в длину с места- тест.	1		
8	Метание малого мяча на точность. Урок по прыжкам в длину с разбега- зачет.	1		
9	Равномерный бег 6-7 минут. Метания малого мяча на дальность.	1		
10	Метание малого мяча на дальность –тест.	1		
11	Чередование ходьбы и бега. Бег 1000 м.-тест.	1		
12	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
13	Прыжок в высоту с прямого разбега - зачет.	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
14	Т.Б. на уроках. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		

	<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b>	<b>6</b>		
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1		
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении и в тройках. Эстафета.	1		
17	Передача мяча в движении - зачет.	1		
18	Ведение мяча по прямой шагом ,бегом, с изменением направления.	1		
19	Ведение мяча – зачет.	1		
20	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
	<b>Знание о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
21	Т.Б. на уроках гимнастики. Гимнастика, её значение в жизни человека.	1		
	<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>		
22	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1		
23	Кувырок назад. Круговая тренировка.	1		
24	«Мост» из положения лёжа на спине. Равновесие «Ласточка».	1		
25	Комбинация из освоенных элементов.	1		
26	Комбинация из освоенных элементов – зачет.	1		
27	Лазание по гимнастической стенке и висы.	1		
28	Сгибания и разгибания рук в упоре – тест. Прыжки в скакалку.	1		
29	Прыжки со скакалкой за 30 сек. – тест.	1		
30	Лазание по канату в два приема.	1		
31	Лазание по канату в два приема-зачет.	1		

32	Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1		
33	Опорный прыжок. Подъема туловища из положения лёжа за 30 сек.- тест.	1		
34	Виса на время- тест.	1		
35	Опорный прыжок- зачет.	1		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>		
36	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Передвижение ступающим шагом.	1		
37	Скользкий шаг без палок и с палками. Обучение техники поворота переступанием на месте и в движении.	1		
38	Обучение техники попеременно двухшажного хода.	1		
39	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты на лыжах переступанием и упором с небольшого склона.	1		
40	Обучение техники одновременно бесшажного хода. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1		
41	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход.	1		
42	Передвижение с небольшого склона одновременными ходами. Подъем «получелочкой» и «елочкой».	1		
43	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		
44	Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом.	1		
45	Спуски с пологих склонов. Подвижные игры на лыжах.	1		
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		
47	Урок по лыжной подготовке – зачет.	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>		
48	Волейбол как вид спорта.	1		

	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>8</b>		
49	Приёмы и передачи мяча двумя руками. Передачи мяча через сетку.	1		
50	Верхний прием и передача мяча.. Игра «Пионербол».	1		
51	Приемы и передачи мяча в парах.	1		
52	Подвижная игра «Пионербол».	1		
53	Подвижная игра «Пионербол».	1		
54	Удар по мячу, остановки мяча ногой, игра «мини-футбол».	1		
55	Отборы мяча, игра «мини-футбол».	1		
56	Удар по воротам. Игра «мини-футбол».	1		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>		
57	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1		
58	Бега на 30 м с высокого старта – тест.	1		
59	Челночный бег 3*10м.-тест.	1		
60	Бег 60 м. с высокого старта – тест.	1		
61	Подтягивания в висе (м), вис лежа (д) –тест.	1		
62	Прыжка в длину с места –тест.	1		
63	Обучение техники метание мяча на дальность с разбега.	1		
64	Равномерный бег до 6-7 минут. Метание мяча на дальность-тест.	1		
65	Метание мяча в цель. Игра в футбол.	1		
66	Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	1		
67	Прыжок в длину с разбега- зачет. Игра в футбол.	1		
68	Бег 1000 м.- тест.	1		