

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Юрия Алексеевича Гагарина»
305018, г. Курск, ул. Серегина, д.12
тел. 38-34-14, 37-94-55. Е – mail:kursk50@yandex.ru

Рассмотрена на заседании
МО учителей физической
культуры
Протокол № 6 от 22.05.21

Руководитель МО Зайцева Н.А.

Принята решением
заседания ПС школы
Протокол № 13 от 30.06.21

Председатель ПС Чефранова Т.И.

Утверждена
Приказом от 09.07.2021

№ 120/1
Директор
школы Старикова М.Н.
им. Ю.А.
Гагарина

**Рабочая программа
среднего общего образования
по физической культуре
1 – 4 классы**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования, с учётом авторской программы по **физической культуре**: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4: классы пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Физическая культура изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за 4 года обучения составляет 405 часов, из них 99 ч (3 ч в неделю) в 1 классе, по 102 ч (3 ч в неделю) во 2, 3 и 4 классах.

Рабочая программа ориентирована на использование **УМК**, который включает в себя:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4: классы пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с
2. Учебник Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.-14-е изд.-М.:Просвещение,2013 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные:

- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;

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 объёма);

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 упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного материала

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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность [\[1\]](#).

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами

и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

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

На материале 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 двухтрёх 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.

На материале плавания.

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1 класс		
1	Лёгкая атлетика	19 ч
2	Кроссовая подготовка	21 ч
3	Гимнастика	17 ч
4	Подвижные игры	20 ч
5	Подвижные игры на основе баскетбола	22 ч
	Итого:	99 ч
2 класс		
1	Знания о физической культуре	1 ч
2	Лёгкая атлетика	15 ч
3	Кроссовая подготовка	20 ч
4	Гимнастика	16 ч
5	Подвижные игры	20 ч
6	Силовая гимнастика	10ч
7	Подвижные игры на основе баскетбола	20 ч
	Итого: 102 ч	
3 класс		
1	Легкая атлетика	21 ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
3	Подвижные игры	42 ч
4	Силовая гимнастика	21 ч

	Итог:	102 ч
4 класс		
1	Легкая атлетика	21 ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
3	Подвижные игры	42 ч
4	Силовая гимнастика	21 ч
	Итого:	102 ч
	Итого за курс:	405 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ урока	Тема урока
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)	
1.	Понятие о физической культуре
2.	Основные способы передвижения человека.
3.	Возникновение физической культуры у древних людей
4.	Физические упражнения.
5.	Физические качества человека
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)	
6.	Режим дня
7.	Утренняя зарядка
8.	Физкультминутки и физкультпаузы
9.	Понятие правильной осанки
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)	
10.	Оздоровительные формы занятий
11.	Развитие физических качеств
12.	Профилактика утомления
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)	
<i>Движения и передвижения строем (5ч)</i>	
13.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.
14.	Перестроение по звеньям.
15.	Размыкание на вытянутые в стороны руки
16.	Повороты направо, налево.
17.	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч (Всего 27)	
<i>Беговая подготовка (7 ч)</i>	
18.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.
19.	К.р.Бег 30 м
20.	Бег 60 м
21.	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.
22.	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.
23.	Смешанное передвижение до 1 км.
24.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.
<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>	
25.	К.р.Прыжок в длину с места.
26.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
27.	Эстафеты с прыжками
28.	Прыжки со скакалкой
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>	
29.	Броски мяча (1 кг) на дальность
30.	Метание малого мяча в вертикальную цель
31.	Метание малого мяча с места на дальность
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)	
<i>Подвижные игры (12ч)</i>	
32.	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».

33.	Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта».
34.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».
35.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».
36.	«Кто дальше бросит». Эстафеты.
37.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».
38.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».
39.	Игры «Пятнашки », «Два мороза».
40.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
41.	«Зайцы в огороде». Эстафеты.
42.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».
43.	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)	
<i>Акробатика (6ч)</i>	
44.	Группировка.
45.	Перекаты в группировке, лежа на животе.
46.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
47.	Упоры, седы, упражнения в группировке
48.	Стойка на лопатках
49.	К.р. Акробатическая комбинация
<i>Снарядная гимнастика (7ч)</i>	
50.	Лазание по канату.
51.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
52.	Опорный прыжок с места через гимнастического козла
53.	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
54.	Висы и упоры на низкой перекладине
55.	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
56.	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
<i>Прикладная гимнастика (9ч)</i>	
57.	Лазание по гимнастической стенке.
58.	Перелезание через коня.
59.	Перелезание через горку матов.
60.	Лазание по наклонной скамейке на коленях
61.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке
62.	Передвижение в висе по гимнастической перекладине
63.	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом
64.	К.р. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
65.	Гимнастическая полоса препятствий.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)	
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)</i>	
66.	Бросок мяча снизу на месте.
67.	Ловля мяча на месте.
68.	Ловля и броски мяча на месте.
69.	Игра «Передача мячей в колоннах».
70.	Передача мяча снизу на месте.
71.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
72.	Эстафеты с мячами.
73.	Игра «Гонка мячей по кругу».
74.	Бросок мяча снизу на месте в щит.
75.	Игра «Передал - садись».

76.	Игра «Выстрел в небо».
77.	Игра в мини-баскетбол.
78.	Ловля и передача мяча снизу на месте.
79.	Игра «Охотники и утки».
80.	Ведение мяча на месте
81.	Игра «Круговая лапта».
82.	Игра «Мяч в обруч».
83.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
84.	Игра «Не давай мяча водящему».
85.	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».
86.	Игра «Перестрелка».
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13ч)	
Беговая подготовка (7 ч)	
87.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.
88.	К.р.Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».
89.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
90.	Челночный бег
91.	К.р.Кросс 1 км.
92.	6-минутный бег
93.	Игры и эстафеты с бегом на местности.
Прыжковая подготовка (3ч)	
94.	Прыжок в длину с места
95.	К.р.Прыжок в длину с разбега
96.	Прыжок в высоту с разбега
Броски большого, метания малого мяча (3ч)	
97.	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу
98.	Метание малого мяча в вертикальную цель
99.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Тема урока
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)	
1.	Физическая культура человека
2.	Правила ТБ при занятиях физической культурой
3.	Зарождение Олимпийских игр
4.	Физические качества сила, быстрота, выносливость
5.	Физические качества гибкость и равновесие
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)	
6.	Закаливание
7.	Комплексы упражнений для развития основных физических

	качеств
8.	Понятие длины и массы тела
9.	Правильная осанка
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)	
10.	Оздоровительные формы занятий
11.	Развитие физических качеств
12.	Профилактика утомления
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)	
Беговая подготовка (7 ч)	
13.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
14.	Челночный бег.
15.	К.р. Бег (30 м).
16.	Бег с ускорением (60 м).
17.	Равномерный бег (7 мин).
18.	Равномерный бег (8 мин).
19.	К.р. Бег 1 км без учета времени
Прыжковая подготовка (4ч)	
20.	К.р. Прыжки в длину с места.
21.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
22.	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.
23.	Прыжок с высоты (до 40 см).
Броски большого, метания малого мяча (3ч)	
24.	Метание малого мяча в горизонтальную цель
25.	Метание малого мяча в вертикальную цель
26.	Метание набивного мяча.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)	
Подвижные игры (12ч)	
27.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
28.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.
29.	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.
30.	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.
31.	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.
32.	Игра «Вызов номера». Эстафеты.
33.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.
34.	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.
35.	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.
36.	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.
37.	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».
38.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)	
Движения и передвижения строем (3ч)	
39.	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами
40.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
41.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам
Акробатика (9ч)	
42.	Группировка. Перекаты в группировке

43.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
44.	Упоры, седы, упражнения в группировке
45.	Стойка на лопатках
46.	Стойка на лопатках, согнув ноги.
47.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
48.	Кувырок вперед.
49.	Кувырок в сторону.
50.	К.р. Акробатическая комбинация
Снарядная гимнастика (8ч)	
51.	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».
52.	Поднимание согнутых и прямых ног в висе
53.	Вис на согнутых руках.
54.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.
55.	Комбинация на бревне
56.	Лазание по канату.
57.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
58.	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
Прикладная гимнастика (7ч)	
59.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев
60.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях
61.	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
62.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
63.	Перелезание через коня, бревно.
64.	К.р. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
65.	Гимнастическая полоса препятствий.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)	
Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)	
66.	Ловля и передача мяча в движении.
67.	Ведение мяча на месте.
68.	Броски в цель
69.	Ведение на месте. Броски в цель.
70.	Игра «Попади в обруч».
71.	Игра «Передал - садись».
72.	Броски в цель. Игра «Передал - садись».
73.	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».
74.	Броски в щит
75.	Игра «Мяч соседу».
76.	Броски в кольцо
77.	Развитие координационных способностей
78.	Игра «Передача мяча в колоннах».
79.	Эстафеты. Развитие координационных способностей
80.	Игра в мини-баскетбол.
81.	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
82.	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.
83.	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.
84.	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
85.	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель
86.	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».
87.	Ведение мяча. «Школа мяча».

88.	Игра «Гонка мячей по кругу».
89.	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч	
Беговая подготовка 7 ч	
90.	Челночный бег.
91.	К.р. Бег (30 м).
92.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
93.	Равномерный бег (7 мин).
94.	Равномерный бег (8 мин).
95.	К.р. Кросс 1 км без учета времени
96.	Игры и эстафеты с бегом на местности.
Прыжковая подготовка (3ч)	
97.	Прыжок с места. Эстафеты.
98.	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
Броски большого, метания малого мяча (3ч)	
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель
101	К.р. Метание малого мяча на дальность с места
102	Метание малого мяча на дальность отскока

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Тема урока
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой
2.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси
3.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр
4.	Физическое развитие и физическая подготовка
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)	
5.	Правила составления комплексов ОРУ
6.	Контроль за состоянием организма по ЧСС
7.	Игры и развлечения в зимнее время года
8.	Игры и развлечения в летнее время года
9.	Подвижные игры с элементами спортивных игр
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)	
10.	Оздоровительные формы занятий
11.	Развитие физических качеств
12.	Профилактика утомления
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(14ч)	

Беговая подготовка (7 ч)	
13.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.
14.	Бег 30м
15.	К.р. Бег 60м
16.	Челночный бег. Эстафеты.
17.	Преодоление препятствий в беге.
18.	Равномерный бег (7 мин).
19.	Кросс 1 км
Прыжковая подготовка (4ч)	
20.	Прыжок в длину с места.
21.	Прыжок в длину с короткого разбега.
22.	Прыжок в длину с полного разбега
23.	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).
Броски большого, метания малого мяча (3ч)	
24.	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние
25.	Метание малого мяча с места на дальность.
26.	Броски набивного мяча
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)	
Подвижные игры (8ч)	
27.	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.
28.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.
29.	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.
30.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.
31.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.
32.	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.
33.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.
34.	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)	
Акробатика (9ч)	
35.	Группировка. Перекаты в группировке.
36.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
37.	Кувырок назад в упор присев
38.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
39.	Кувырок вперед.
40.	2-3 кувырка вперед слитно
41.	Стойка на лопатках
42.	Мост из положения лежа на спине.
43.	К.р. Акробатическая комбинация
Снарядная гимнастика (11ч)	
44.	Вис стоя и лежа.
45.	Вис на согнутых руках.
46.	К.р. Подтягивания в висе.
47.	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
48.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).
49.	Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).
50.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м
51.	К.р. Комбинация на бревне
52.	Лазание по канату.

53.	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла
54.	Прыжок с разбега согнув ноги через козла
Прикладная гимнастика (7ч)	
55.	Прыжки со скакалкой
56.	Прыжки группами на длинной скакалке
57.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
58.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками
59.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки
60.	Переноска партнера в парах.
61.	Гимнастическая полоса препятствий.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)	
Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)	
62.	Ловля и передача мяча на месте
63.	Ловля и передача мяча в движении.
64.	Ведение мяча в движении шагом.
65.	Ведение мяча в движении бегом.
66.	Бросок двумя руками от груди.
67.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
68.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.
69.	Ведение мяча с изменением направления.
70.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.
71.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах
72.	Ведение мяча с изменением скорости.
Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)	
73.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
74.	Остановка скачком после ходьбы и бега.
75.	Передача мяча подброшенного партнером
76.	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
77.	Передача в парах
78.	Передачи у стены
79.	Прием снизу двумя руками.
80.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
81.	Многократные передачи в стену
82.	Передачи в парах через сетку.
83.	Двухсторонняя игра
Подвижные игры на основе футбола (6 ч)	
84.	Ведение мяча
85.	Ведение мяча с ускорением
86.	Удар по неподвижному мячу
87.	Удар с разбега по катящемуся мячу
88.	Остановка катящегося мяча
89.	Тактические действия в защите
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч	
Беговая подготовка 7 ч	
90.	Встречная эстафета.
91.	К.р. Бег на результат (30 м).
92.	Бег 60м
93.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы

94.	Равномерный медленный бег (7мин).
95.	Бег (8 мин). Развитие выносливости
96.	К.р. Кросс 1 км
Прыжковая подготовка (3ч)	
97.	Прыжок в длину с разбега.
98.	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки.
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега
Броски большого, метания малого мяча (3ч)	
100	К.р. Метание малого мяча с места на дальность
101	Метание в цель с 4-5 м.
102	Метание набивного мяча

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Тема урока
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой
2.	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
3.	Современные олимпийское движение.
4.	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)	
5.	Измерение показателей основных физических качеств
6.	Контроль за состоянием организма по ЧСС
7.	Игры и развлечения в зимнее время года
8.	Игры и развлечения в летнее время года
9.	Подвижные игры с элементами спортивных игр
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)	
10.	Оздоровительные формы занятий
11.	Развитие физических качеств
12.	Профилактика утомления
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)	
Беговая подготовка (7 ч)	
13.	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ
14.	К.р. Бег на скорость (30м).
15.	Бег на скорость (60 м).
16.	Круговая эстафета
17.	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.
18.	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
19.	К.р. Кросс (1 км)
Прыжковая подготовка (4ч)	
20.	Прыжки в длину по заданным ориентирам

21.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
22.	К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
23.	Тройной прыжок с места.
Броски большого, метания малого мяча (3ч)	
24.	Бросок теннисного мяча в цель .
25.	Бросок теннисного мяча на дальность
26.	Броски набивного мяча из разных и.п.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)	
Подвижные игры (8ч)	
27.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
28.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».
29.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
30.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
31.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
32.	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
33.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
34.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)	
Акробатика (9ч)	
35.	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед
36.	2-3 кувырка вперед слитно
37.	Стойка на лопатках
38.	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев
39.	Мост из положения лежа
40.	Мост из положения стоя с помощью
41.	Кувырок назад
42.	Комбинация из ранее изученных элементов
43.	К.р. Акробатическая комбинация
Снарядная гимнастика (11ч)	
44.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
45.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
46.	К.р. Подтягивания в висе.
47.	Лазание по канату в три приема.
48.	Перелезание через препятствие
49.	Опорный прыжок на горку матов.
50.	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
51.	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.
52.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.
53.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м
54.	К.р. Комбинация на бревне
Прикладная гимнастика (7ч)	
55.	Прыжки со скакалкой
56.	Прыжки группами на длинной скакалке
57.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
58.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками

59.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки
60.	Переноска партнера в парах.
61.	Гимнастическая полоса препятствий.
3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)	
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)</i>	
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте
63.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
64.	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.
65.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.
66.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
67.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».
68.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».
69.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
70.	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
71.	Тактические действия в защите и нападении.
72.	Игра в мини-баскетбол.
<i>Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)</i>	
73.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
74.	Передача мяча подброшенного партнером
75.	Передачи у стены
76.	Передача в парах
77.	Прием снизу двумя руками.
78.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
79.	Многократные передачи в стену
80.	Передачи в парах через сетку.
81.	Нижняя прямая подача в стену
82.	Нижняя прямая подача с расстояния 5м
83.	Двухсторонняя игра
<i>Подвижные игры на основе футбола (6 ч)</i>	
84.	Ведение мяча
85.	Ведение мяча с ускорением
86.	Удар по неподвижному мячу
87.	Удар с разбега по катящемуся мячу
88.	Остановка катящегося мяча
89.	Тактические действия в защите
3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч	
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>	
90.	Бег на скорость 30м.
91.	К.р. Бег (60 м).
92.	Встречная эстафета. Круговая эстафета.
93.	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости
94.	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости

95.	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости
96.	Кросс (1 км)
<i>Прыжковая подготовка (3ч)</i>	
97.	К.р. Прыжок в длину с места
98.	Прыжок в длину с разбега.
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>	
100.	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
101.	К.р. Бросок мяча на дальность.
102.	Бросок набивного мяча.