

Приложение к основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе
основного
общего образования
МБОУ СОШ № 66

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая
культура»
1-4 классы**

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- 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 освоения основной образовательной программы начального общего образования

- 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) Владение 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) Владение 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) Владение 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) Владение 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; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты: включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в соревновательной деятельности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, организация их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС

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.

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

Из истории физической культуры. Как возникли физические упражнения

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

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).
Передвижения на лыжах скользящим шагом

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

Подвижные 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.

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

Баскетбол: передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
- Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

- Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.
- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок

- Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

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). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

Упражнения на низкой перекладине: висы.

Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке; перекувырки; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

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, финиширование.

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 из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод, Пустое место, Воробьи и вороны».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки».

Спортивных игры: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- Развитие гибкости: 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 полу шпагаты на месте; 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 движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке 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); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; 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.
- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; 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); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- Развитие координации движений: 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; ускорение из разных исходных положений.
- Развитие выносливости равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.

- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. На материале лыжных гонок
 - Развитие координации движений: 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.
 - Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории физической культуры Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их выполнении.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. 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: Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоение игры в футбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий 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 на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

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

координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк во рву, Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».

Спортивных игры: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками; подвижные игры на материале футбола. История возникновения игры в футбол, правила игры.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

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; 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 движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, 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); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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 (гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности

на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.
- 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; бег на дистанцию 1000 м.
- Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим

спрыгиванием; На материале лыжных гонок

- Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
- Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах.

Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение 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). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двужажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол, подвижные игры для освоения игры в волейбол.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка, на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полу переворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Упражнения на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

Прыжковые упражнения: подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

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

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», « Попади в ворота».

Спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- Развитие гибкости: «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 движений: 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, включающих 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 с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений 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 1 000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- Развитие координации движений: 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; бег на дистанцию 1000 м.
- 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

- Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
- Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование

1 класс

№	Темы	Количество часов
	Вводный ИОТ № 69, 24 Легкая атлетика. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	16
1	Вводный ИОТ № 69, №24 урок - Путешествие «Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры». ИОТ № 69 Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	урок-игра. Кто как передвигается. Обычный бег. Бег с ускорением. Обучение понятию «низкий старт» разучивание игры «ловилка»	1
3	урок - Игра. Что такое осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.	1
4	урок - эстафета. Обучение двигательным качествам: Бег 30 м. обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «салки с домом»	1
5	урок - соревнование. Обучение челночному бегу. Челночный бег 3*10м. подвижная игра «гуси лебеди»	1
6	урок- спортивный марафон. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «удочка»	1
7	познавательный урок. Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «жмурки»	1
8	урок - подвижные игры. Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «пятнашки»	1
9	Объяснение контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «за мячом противника»	1
10	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
11	Объяснение значения режим дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игры «запрещенное движение», «два мороза».	1
12	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека. Разучивание игры «два мороза», «игра удочка»	1
13	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «воробушки-попрыгунчики»	1
14	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «горелки»	1
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30	1

	сек. Разучивание игры «кто быстрее схватит».	
16	«У медведя во бору». «Воробьи и вороны Эстафеты».	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры	10
17	ИОТ № 23.Инструктаж по ТБ. Передача на месте двумя руками от груди и из – за головы. Игра «Выстрел в небо»	1
18	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай»	1
19	Ловля и передача мяча на месте в парах	1
20	Передачи и ловли мяча в движении	1
21	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Учебная игра в мини – баскетбол.	1
22	Ведение мяча правой и левой рукой	1
23	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
24	Ведение мяча бегом по «прямой».	1
25	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
26	Броски мяча в цель	1
	ИОТ № 22 Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры на материале гимнастики	24
27	ИОТ № 22 Экскурсия в спортивный зал. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основные виды гимнастических стоек. Техника правильного их выполнения.	1
28	Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных Олимпийских играх)	1
29	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.	1
30,31	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	2
32,33	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	2
34	Упоры, виды упоров.	1
35	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1
36,37	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	2
38,39	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	2
40	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1
41,42	Лазанье по канату.	2
43,44, 45	Произвольное преодоление простых препятствий. Упражнения на гибкость, координацию движений.	3
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
47	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения. Игры: «Змейка», «Не урони мешочек», «Альпинисты»	1
48	Ритмическая гимнастика. тест на гибкость	1
49	Игровое задание «Смена мест». Игра «Бой петухов»	1
50	Игры: «Раки», «Салки-догонялки», «Совушка».	1
	ИОТ№ 25. Лыжная подготовка, подвижные игры на материале лыжной подготовки	26

51	Организирующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1
52,53, 54	Основная стойка лыжника. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	3
55	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	1
56,57, 58	Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	3
59,60, 61	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игры: «Пятнашки», «Класс»	3
62,63, 64	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	3
65,66, 67	Освоение техники подъема в гору «лесенкой».	3
68	Освоение техники спуска с горы в низкой и высокой стойках.	1
69,70, 71	Повороты переступанием в движении.	3
72,73, 74	Эстафеты на лыжах.	3
75,76	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	2
	ИОТ № 21 Знания о физической культуре	2
77	ИОТ № 21 Что такое физическая культура? Роль и значение занятий физической культурой для здоровья человека.	1
78	Утренняя зарядка и ее значение для организма человека	1
	ИОТ № 24 Легкая атлетика, подвижные игры на материале легкой атлетики	21
79	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в приседе, быстрым и широким шагом. Равномерный бег. Бег с переходом на прыжки.	1
80	Теоретические основы техники бега и высокого старта. Бег с изменением направления и скорости движения, высокий старт.	1
81,82	Теоретические основы изучения прыжков. Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места Обучение прыжкам с поворотами на 90 и 180 градусов на месте.	2
83,84	Теоретические основы старта по команде. Сдача контрольного норматива бег на 30 метров Упражнения на развитие быстроты, бег со старта по команде.	3
85, 86	Теоретические основы челночного бега. Обучение челночному бегу 3*10 м., веселые старты	2
87	Комплексное тестирование	1
88,89	Теоретические основы метания в цель. Обучение технике метания в цель.	1
90,91	Теоретические основы метания на дальность. Обучение технике метания на дальность. «Пройди бесшумно», «Через ручей».	2
92,93, 94	Обучение владению мячом. Обучение технике броска и ловли мяча на месте и в движении. Сдача контрольного норматива подтягивание на низкой перекладине	3
95,96, 97	Совершенствование упражнений с большим мячом на месте и в движении. Сдача контрольного норматива наклон вперед из	3

	положения сидя	
98,99	подвижные игры (средней и высокой интенсивности), подведение итогов	2
	Итого:	99

Тематическое планирование

2 класс

№	Темы	Количество часов
	Вводный ИОТ № 69, 24 Легкая атлетика.	12
1	Вводный ИОТ № 69, 24 История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Бег с ускорением. Игра «Салки». Развитие быстроты.	1
3	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Тест: бег 30 м	1
4	Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	1
5	Техника высокого старта. Бег на дистанцию до 300 м.	1
6	Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.	1
7	Техника метания мяча с места на дальность. Игра «Точно в мишень». Развитие координации движений	1
8	Упражнения для развития физических качеств. Тест: наклон вперед из и.п. сидя.	1
9	Челночный бег 3x10м.	1
10	Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1
11	Эстафета. Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
12	Совершенствование прыжка в длину на результат	1
	ИОТ № 23 Подвижные игры.	6
13	ИОТ № 23 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
14	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОРУ для сдачи норм ГТО.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1
16	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
17	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. подтягивание. подготовка сдаче норм ГТО	1
18	Частота сердечных сокращений, способы их измерения	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры (баскетбол)	7
19	ИОТ № 23 Техника безопасности. Упражнения с баскетбольным мячом.	1
20	Передача и ловля низко летящего мяча на месте. Игра «Обгони мяч»	1
21	Передвижения без мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1
22	Бросок мяча двумя руками снизу. Тест: наклон вперед из и.п. стоя	1
23	Передача и ловля мяча одной и двумя руками. Игра: «Мяч водящему»	1
24	Ведение мяча на месте. Игры: «Играй, мяч не теряй», «Салки с мячом».	1
25	Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра "Мини-баскетбол".	1
	ИОТ № 22 Гимнастика, Подвижные игры на основе гимнастики	24
26	ИОТ № 22.Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Основная стойка, построение	1

	по одному и в шеренгу, в круг, повороты на право, налево.	
27,28	Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Физические качества	2
29	ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
30,31	Овладение ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости.	2
32,33, 34	Освоение акробатических упражнений. Овладение техникой кувырка вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону. Комплексы упражнений.	3
35,36	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, подтягивание в вися лежа согнувшись	2
37,38	Освоение лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанке. Лазанье по гимнастической стенке; лазанье по канату	2
39,40, 41	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных способностей, скоростно – силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня	3
42,43	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи	2
44,45, 46	Освоение танцевальных шагов. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг с галопа в сторону.	3
47	Подвижные игры на основе гимнастики: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Два мороза», «Не теряй равновесия», «Волна», «Парашютисты». Игры на переключения внимания.	1
48	Самоконтроль (Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (ЧСС)	1
49	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «день и ночь», «Лисы и куры».	1
	ИОТ № 25 Лыжная подготовка, подвижные игры на основе лыжной подготовки	28
50	ИОТ № 25.Как зародились Олимпийские игры. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
51	Одежда лыжника. Подбор спортивного инвентаря. Организующие команды лыжнику.	1
52,53	Повторение переступанием на лыжах без палок. Игры: «Подними предмет», «Слалом»	2
54	Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками. Игры: «Котел», «Два мороза»	1
55,56, 57	Обучение торможению падением на лыжах с палками	3
58,59, 60	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км на лыжах	3
61,62	Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и	2

	обгон	
63,64, 65	Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Торможение способом падения на бок.	3
66,67, 68	Обучение подъема на склон «елочкой». Игры: «Котел», «Два мороза»	3
69	Передвижение на лыжах змейкой	1
70,71, 72	Попеременный двухшажный ход. Согласованность движений рук и ног. Разучивание игры на лыжах «Накаты»	3
73	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
74,75	Подвижные игры – задания на основе лыжной подготовки: «Кто быстрее станет в строй», «Быстрый лыжник», «Кто самый быстрый», «Салки на снегу», "Старт шеренгами", "Общий старт", С горы в ворота" «Проехать через ворота». Эстафета в передвижении на лыжах	2
76	Техника преодоления полосы препятствий. Эстафеты на лыжах	1
77	итоговый урок по лыжной подготовке	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры (волейбол)	3
78	ИОТ № 23 Техника безопасности при занятиях волейболом. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
79	Стойка волейболиста.	1
80	Подача мяча способом сбоку. Подвижные игры на материале волейбола	1
	ИОТ № 24 Легкая атлетика	17
81	ИОТ № 24 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Гимнастика для глаз.	1
82	Челночный бег 3х10м. Прыжки на месте и с продвижением вперед, назад.	1
83	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10м.	1
84	Прыжок в длину с места. Тест: подтягивание.	1
85	Броски большого мяча (1 кг) на дальность. Тест: прыжок в длину с места.	1
86	Метание. Упражнения для развития силовых способностей.	1
87	Метание в вертикальную цель. Тест: поднимание-опускание туловища из и.п. лежа	1
88	Круговая тренировка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
89	Комплексное тестирование	1
90	Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений на гибкость	1
91	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1
92	Прыжок в высоту с прямого разбега. Спрыгивание и запрыгивание.	1
93	Равномерный бег. Бег с переходом на прыжки.	1
94	Техника бега на короткие дистанции. Игра «Вызов номеров»	1
95	Тест: бег 30м. Развитие координации движений.	1
96	Техника бега на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
97	Тест: бег 1000м. Развитие выносливости.	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры (футбол)	5

98	ИОТ № 23 Техника безопасности на занятиях по футболу. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и разбега.	1
99	Передача мяча в парах и тройках.	1
100	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
101, 102	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Подвижные игры «Сбей кеглю», «Мяч в ворота», «Слалом с мячом». итоговый урок	2
	Итого:	102

Тематическое планирование

3 класс

№	Темы	Количество часов
1	Вводный ИОТ 69, 24 Легкая атлетика, подвижные игры с элементами легкой атлетики Вводный ИОТ №69, 24. Особенности физической культуры разных народов. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	20 1
2	Что такое комплексы физических упражнений	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Овладение бегом с препятствиями, эстафеты.	1
5	Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.	1
6	Как измерить физическую нагрузку.	1
7,8	Виды физических упражнений. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления движения	2
9	Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
10	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
11	Высокий старт. Бег с ускорением.	1
12	Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта	1
13	Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Салки»	1
14	Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Гигиенические процедуры.	1
15	Равномерный бег. Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
16	Тест: бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
17	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1
18	Тест: прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1
19	«Веселые старты» с элементами прыжков, бегом.	1
20	Игра «Смена лидеров» Тест: челночный бег 3x10м.	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры	5
21	ИОТ № 23 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Упражнения с баскетбольным мячом.	1

22	Передача и ловля мяча на месте. Тест: поднимание- опускание туловища из и.п. лежа	1
23	Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Игра: «Мяч соседу»	1
24	Учебная игра, тактическая подготовка	1
25	ОРУ. Игра: «Мини-баскетбол». Ведение мяча в беге по прямой, «змейкой». Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1
	ИОТ № 22 Гимнастика	24
26	ИОТ № 22 Занятия, проводимые в режиме дня. Комплексы физических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики	1
27	Строевые упражнения. Основные исходные положения.	1
28	Виды физических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении.	1
29	Прыжки через скакалку с разной скоростью вращения. Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца.	1
30	Техника перекатов в группировке вперед-назад	1
31	Техника кувырка вперед в группировке. Техника кувырка в сторону в группировке.	1
32	Перекат в группировке вперед - назад с опорой рук за головой.	1
33,34	Стойка на лопатках, перекат вперед. Кувырок вперед в группировке.	2
35	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения – мост из положения лежа	1
36	Техника кувырка назад с выходом в стойку на лопатках	1
37,37	Акробатическая комбинация 1. Гимнастический мост из положения, лёжа на спине с последующим переходом в ИП.	2
38,39, 40	Акробатическая комбинация 2. Упражнения на гибкость. Отжимания. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
41,42	Лазанье по канату в три приема.	2
43,44	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком.	2
45	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180.	1
46	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1

47	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на гибкость. Подтягивание. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
48	Что такое комплексы физических упражнений. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения в равновесии. Закаливание – обливание, душ.	1
	ИОТ № 25 Лыжная подготовка	25
49	ИОТ № 25. Подбор одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника безопасности Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.	1
50,51	Освоение техники попеременно двухшажного хода. Как измерить физическую нагрузку.	2
52,53	Освоение техники одновременно бесшажного хода.	2
54,55	Переход с попеременных на одновременные хода. Закаливание – обливание, душ.	2
56,57	Спуски. Техника подъема «лесенкой».	2
58,59	Освоение техники подъема «полуелочкой», «елочкой».	2
60	Теоретические основы торможения.	1
61,62	Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом».	2
63	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.	1
64,65	Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.	2
66	Теоретические основы поворота на месте.	1
67,68	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
69,70	Прохождение дистанции 2 км. (подготовка к сдаче норм ГТО)	2
71,72	Лыжная эстафета.	2
73	Подвижные игры на лыжах.	1
	ИОТ № 23 Подвижные игры	2
74	ИОТ № 23. Подвижные игры и игры – задания на основе лыжной подготовки: "Салки на снегу", «Накаты», «Смелее с горки», "Быстрый лыжник". Эстафеты.	1
75	Игровой калейдоскоп (национальные игры). Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища итоговый урок по лыжной подготовке	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры (волейбол)	6
76	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях	1

	волейболом. Освоение техники приема и передачи мяча.	
77	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
78	Освоение тактики игры в волейбол.	1
79	Подвижные игры на материале волейбола: "«Не давай мяч водящему!»", «Круговая лапта», «Вышибалы через сетку».	1
80	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1
81	Теоретические основы изучения: Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
	ИОТ № 24 Легкая атлетика	15
82	ИОТ № 24 .Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
83	Равномерный 6 минутный бег	1
84	Техника челночного бега. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м.)	1
85,86	Челночный бег 3 ×10 м. Бег с изменением направления, беговые нагрузки в горку.	2
87	Техника метания малого мяча с места из-за головы.	1
88,	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. (Подготовка к сдаче норм ГТО.)	1
89	Комплексное тестирование	1
90	Требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.	1
91	Совершенствование техники метания в цель.	1
92	Совершенствование техники метания на дальность.	1
93	Техника прыжка в длину с места. (Подготовка к сдаче норм ГТО)	1
94	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
95	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
96	Правила простейших соревнований по легкой атлетике	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры (футбол)	5
97	ИОТ № 23. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
98	Техника ведения мяча. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.	1
99	Техника ударов по воротам.	1

100	Освоение тактики игры. Овладение тактикой защиты и нападения	1
101, 102	Овладение тактикой защиты и нападения. Комбинации из освоенных элементов. Подвижные игры на основе футбола – "Передал - садись"	2
	Итого:	102

Тематическое планирование

4 класс

№	Темы	Количество часов
	Вводный ИОТ № 69, 24 Легкая атлетика	15
1	Вводный ИОТ № 69, 24. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. От чего зависит физическая нагрузка. Способы регулирования физической нагрузки.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Овладение бегом с препятствиями, эстафеты. Физическая нагрузка и	1

	ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
5	Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.	1
6	Техника спортивной ходьбы.	1
7	История Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1
8	Совершенствование техники метания в цель.	1
9	Совершенствование техники метания на дальность(подготовка к сдаче норм ГТО)	1
10	Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
11,12	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
13,14	Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
15	Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Гигиенические процедуры.	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры (баскетбол)	8
16	ИОТ № 23.Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ловли и передачи мяча.	1
17,18	Овладение техникой ведения и бросков мяча.	2
19,20	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
21	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
22	Освоение тактики игры в баскетбол.	1
23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	ИОТ № 22 Гимнастика	24
24	ИОТ № 22 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Техника безопасности.	1
25,26	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	2
27	Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
28,29	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости.	2
30,31, 32	Освоение акробатических упражнений. Овладение техникой кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.	3
33,34	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	2
35	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
36,37, 38	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	3
39,40	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями (подготовка к сдаче норм ГТО)	2
41,42, 43	Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение техники опорных прыжков через козла.	3
44,45, 46	Подвижные игры на основе гимнастики с акробатическими упражнениями: "Парашютисты", "Догонялки на марше", "Медведи и пчёлы", «Ловишка с мешочком на голове», "Не теряй равновесие". Упражнение на внимание, силу, ловкость и координацию.	3
47	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.	1
	ИОТ № 25 Лыжная подготовка	27

48	ИОТ № 25 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Повторение материала 2 и 3 классов.	1
49,50	Техника скользящего шага на лыжах с палками.	2
51,52	Техника попеременного двушажного хода с палками. Игры: «Пятнашки», «Класс»	2
53	Техника чередования лыжных ходов: одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двушажный ходы – бесшажный, одношажный и двушажный	1
54	Лыжные гонки 1 км (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
55	Техника передвижения одновременным одношажным ходом с палками. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
56,57	Техника торможения «плугом» и преодоления ворот.	2
58,59	Преодоление ворот при спуске и торможение «плугом».	2
60	Передвижение в медленном темпе до 2,5 км.	1
61,62	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	2
63,64	Освоение техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
65,66	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
67	Прохождение дистанции 3 км.	1
68,69	Лыжная эстафета. Оформление результатов измерения показателей физического развития в течение учебного года.	2
70,71, 72	ИОТ № 44-49-16.Подвижные игры на лыжах. Лыжная эстафета	3
73,74	Подвижные игры и игры – задания на основе лыжной подготовки: "Салки на снегу", «Накаты», «Смелее с горки», "Быстрый лыжник".	2
	ИОТ № 23 Спортивные игры (волейбол)	7
75	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Освоение техники приема и передачи мяча.	1
76	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
77,78	Освоение техники нижней прямой подачи.	2
79	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
80,81	Подвижные игры на основе волейбола: "«Не давай мяч водящему!»", «Круговая лапта», «Вышибалы через сетку».	2
	ИОТ № 24 Легкая атлетика	17
82	ИОТ № 24.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
83	Овладение техникой спринтерского бега. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
84	Техника челночного бега. Исторические вехи развития ГТО.	1
85,86	Техника передачи эстафетной палочки. Овладение бегом с препятствиями, эстафеты.	2
87,88	Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.	2
89	Техника спортивной ходьбы.	1
90	Требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.	1
91	Совершенствование техники метания в цель.	1
92	Совершенствование техники метания на дальность.	1
93	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1

94,	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
95	Комплексное тестирование	1
96,97	Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
98	Роль и значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
	ИОТ № 23 Спортивные игры (футбол).	4
99, 100	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча.	2
101, 102	Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Подвижные игры с элементами футбола	2
	.Итого	102