

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17
города Липецка

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №17

И.И. Борисова

Приказ № 304-осн от 28.08.2018

Согласовано
ЗД по УВР

И.В. Черенкова

Рассмотрено на МО
нач. классов

протокол № 4 от
«27» августа 2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 классы
(базовый уровень)**

Оглавление

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3 стр.
2. Содержание учебного курса	13 стр.
3. Тематическое планирование	
3.1 1 класс	17 стр.
3.2 2 класс	23 стр.
3.3 3 класс	27 стр.
3.4 4 класс	32 стр.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального*

способа оценки знаний;

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- **принимать и сохранять учебную задачу;**
- **учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;**
- **планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;**
- **учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;**
- **осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;**
- **оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;**
- **адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;**
- **различать способ и результат действия;**
- **вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.**

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- **в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;**

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;*
- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;*
- *задавать вопросы;*
- *контролировать действия партнёра;*
- *использовать речь для регуляции своего действия;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.*
- *способствует развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в*

отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

•

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

(метапредметные результаты)

Работа с текстом :поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- *находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;*
- *определять тему и главную мысль текста;*
- *делить тексты на смысловые части, составлять план текста;*
- *вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;*
- *сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;*
- *понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);*
- *понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;*

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видекамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и

справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеотрейбментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать диаграммы, планы территории и пр.;
- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.
-

Предметные результаты

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с 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).

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. 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.

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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при

передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и 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 двух-трёх 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.

3. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки	Коррекция сроков
	Подвижные и спортивные игры	20		
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	1 неделя	
2	Викторина « Законы страны игр». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	1 неделя	
3	Игра « Кто быстрее?» Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	1 неделя	
4	Игра « На прогулку» Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	2 неделя	
5-6	Эстафета « Олимпийские виды спорта» На материале лёгкой атлетики, лыжной подготовки, футбола, баскетбола, волейбола.	2	2 неделя	
7	Игра « Скорый поезд». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	3 неделя	
8	Викторина « Что такое олимпийские игры». История развития физической культуры и первых соревнований.	1	3 неделя	
9	Игра « Пятнашки мячом». <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	3 неделя	
10	Эстафета. Кода начались олимпийские игры. История развития физической культуры и первых соревнований.	1	4 неделя	
11	Игра « Нептун и рыбки». На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	1	4 неделя	
12	Игра « Двенадцать палочек». На материале лёгкой атлетики:	1	4 неделя	

	упражнения на координацию, быстроту.			
13	Викторина « Символы Олимпиады». История развития физической культуры и первых соревнований.	1	5 неделя	
14	Игра « Передал мяч, садись». Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча.	1	5 неделя	
15-16	Эстафета « Будущие олимпийцы». На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	2	5-6 неделя	
17	Игра « Построй шеренгу». Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	6 неделя	
18-19	Веселые старты « Олимпийские игры» На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	2	6-7 неделя	
20	Игра « Ловишки с приседаниями». Олимпийские игры древности. История развития физической культуры и первых соревнований.	1	7 неделя	
	Гимнастика с основами акробатики.	20		
21	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	7 неделя	
22	Поворот с переступанием. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	8 неделя	
23-24	Освоение акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	2	8 неделя	
25-26	Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	9 неделя	
27	Режим дня. Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	1	9 неделя	

28	Освоение навыков лазанья и перелезания. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	10 неделя	
29	Освоение висов и упоров. Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.	1	10 неделя	
30	Тестирование виса на время. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	10 неделя	
31-32	Повторение комбинации из акробатических упражнений. 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	11 неделя	
33-34	Освоение навыков равновесия. Вращение обруча, варианты.	2	11-12 неделя	
35	Перелезание через гимнастического козла. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	12 неделя	
36-37	Прыжки через скакалку. Подвижные игры со скакалкой. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2	12-13 неделя	
38	Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	13 неделя	
39-40	Круговая тренировка. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	2	13-14 неделя	
	Лыжные гонки.	3		
41	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1	14 неделя	
42	Попеременный двухшажный ход. Зимние Олимпийские игры. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	14 неделя	
43	Подъём «лесенкой», торможение «плугом». Закаливание.	1	15 неделя	

	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Выполнение простейших закаливающих процедур			
	Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	4		
44	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	15 неделя	
45	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	15 неделя	
46	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	16 неделя	
47	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	16 неделя	
	Подвижные и спортивные игры	44		
48-49	Овладение упражнениями в ловле и передачи мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	2	16-17 неделя	
50-51	Эстафеты с мячами. Подвижные игры на материале баскетбола.	2	17 неделя	
52-53	Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры на материале баскетбола.	2	18 неделя	
54	Совершенствование передачи мяча сверху. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	18 неделя	
55-56	Урок – игра. Подвижные игры на материале баскетбола.	2	19 неделя	
57-58	Передача двумя руками, броски в обруч. Подвижные игры на материале баскетбола.	2	19-20 неделя	
59	Совершенствование навыков передач. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	20 неделя	
60-61	Урок – игра. Подвижные игры на материале баскетбола.	2	20-21 неделя	
62-63	Упражнения с мячом. Баскетбол: специальные передвижения без мяча;	2	21 неделя	

	ведение мяча; броски мяча в корзину;			
64-65	Эстафеты с мячами. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;	2	22 неделя	
66-67	Передача мяча. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;	2	22-23 неделя	
68-69	Эстафеты с мячами. Встречные эстафеты. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;	2	23 неделя	
70-71	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;	2	24 неделя	
72-73	Упражнения с мячом. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;	2	24-25 неделя	
74-75	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры на материале волейбола.	2	25 неделя	
76-78	Подвижные игры. Подвижные игры разных народов.	3	26 неделя	
79-80	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений.	2	27 неделя	
81	Режим дня и личная гигиена человека. Упражнения со скакалками. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	27 неделя	
82	Упражнения со скакалками. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	28 неделя	
83-84	Прыжки через скакалку. Эстафеты со скакалками. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	2	28 неделя	
85-86	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);	2	29 неделя	
87-88	Прыжковые упражнения. Осваивают бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);	2	29-30 неделя	

89	Многоскоки. Наклон вперед сидя (см). Строение тела, основные формы движений. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	30 неделя	
90-91	Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Задания из пройденного материала по разделу.	2	30-31 неделя	
	Лёгкая атлетика.	8		
92-93	Прыжки и их разновидности: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Техника метания малого мяча: в вертикальную цель и на дальность.	2	31 неделя	
94-95	Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	32 неделя	
96-97	Метание малого мяча: в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	32-33 неделя	
98	Техника бега с высокого старта на 30 метров. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	33 неделя	
99	Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	33 неделя	

2 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки	Коррекция сроков
	Лёгкая атлетика.	13		
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре.	1	1 неделя	
2	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1	1 неделя	
3	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	1 неделя	
4	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2 неделя	
5	Бег в чередовании с ходьбой.	1	2 неделя	
6	Техника метания малого мяча.	1	2 неделя	
7	Метание малого мяча. Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	3 неделя	
8	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения челночного бега.	1	3 неделя	
9	Тестирование челночного бега.	1	3 неделя	
10	Знакомство с эстафетами.	1	4 неделя	
11	Прыжки и их разновидности.	1	4 неделя	
12	Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	4 неделя	
13	Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения.	1	5 неделя	
	Подвижные и спортивные игры	11		
14	Эстафеты с предметами.	1	5 неделя	
15	Эстафеты с предметами.	1	5 неделя	
16	Игры с элементами прыжков.	1	6 неделя	
17	Эстафеты.	1	6 неделя	
18	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	6 неделя	
19	Встречная эстафета.	1	7 неделя	
20	Игры с элементами метания.	1	7 неделя	
21	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	7 неделя	
22	Игры с элементами метания.	1	8 неделя	
23	Круговая эстафета	1	8 неделя	
24	Встречная эстафета. Олимпийские игры древности.	1	8 неделя	
	Гимнастика с основами акробатики.	22		

25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История развития физической культуры и первых соревнований.	1	9 неделя	
26	Освоение строевых упражнений.	1	9 неделя	
27	Освоение перекатов в группировке.	1	9 неделя	
28	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	10 неделя	
29	Освоение акробатических упражнений.	1	10 неделя	
30	Преодоление полосы препятствий.	1	10 неделя	
31	Режим дня. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	11 неделя	
32	Закрепление акробатических упражнений.	1	11 неделя	
33	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	11 неделя	
34	Переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	12 неделя	
35	Висы и упоры.	1	12 неделя	
36	Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	12 неделя	
37	Тестирование виса на время.	1	13 неделя	
38	Повторение комбинации из акробатических упражнений.	1	13 неделя	
39	Освоение навыков равновесия.	1	13 неделя	
40	Вращение обруча, варианты.	1	14 неделя	
41	Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	14 неделя	
42	Перелезание через гимнастического козла.	1	14 неделя	
43	Прыжки через скакалку.	1	15 неделя	
44	Подвижные игры со скакалкой.	1	15 неделя	
45	Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	15 неделя	
46	Круговая тренировка.	1	16 неделя	
	Лыжные гонки.	3		
47	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	16 неделя	
48	Попеременный двухшажный ход.	1	16 неделя	
49	Подъём «лесенкой», торможение «плугом». Закаливание.	1	17 неделя	
	Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	12		
50	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	17 неделя	

51	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	17 неделя	
52	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	18 неделя	
53	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	18 неделя	
54	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	18 неделя	
55	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	19 неделя	
56	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	19 неделя	
57	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	19 неделя	
58	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	20 неделя	
59	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	20 неделя	
60	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	20 неделя	
61	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	21 неделя	
	Подвижные и спортивные игры	20		
62	Передача двумя руками сверху на месте.	1	21 неделя	
63	Овладение упражнениями в ловле мяча.	1	21 неделя	
64	Эстафеты с мячами.	1	22 неделя	
65	Передача двумя руками сверху на месте.	1	22 неделя	
66	Совершенствование передачи мяча сверху.	1	22 неделя	
67	Урок - игра	1	23 неделя	
68	Передача двумя руками, броски в обруч.	1	23 неделя	
69	Совершенствование навыков передач.	1	23 неделя	
70	Урок - игра	1	24 неделя	
71	Ведение мяча на месте.	1	24 неделя	
72	Эстафеты с мячами.	1	24 неделя	
73	Передача мяча в стену.	1	25 неделя	
74	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1	25 неделя	
75	Эстафеты с мячами.	1	25 неделя	
76	Встречные эстафеты.	1	26неделя	
77	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1	26 неделя	
78	Броски мяча в кольцо.	1	26 неделя	
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	27 неделя	
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	27 неделя	
81	Подвижные игры	1	27 неделя	

	Физическое совершенствование.	5		
82	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений.	1	28 неделя	
83	Режим дня и личная гигиена человека.	1	28 неделя	
84	Упражнения со скакалками.	1	28 неделя	
85	Прыжки через скакалку.	1	29 неделя	
86	Эстафеты со скакалками.	1	29 неделя	
	Общеразвивающие упражнения	7		
87	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	29 неделя	
88	Осваивают бросок набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	30 неделя	
89	Прыжковые упражнения.	1	30 неделя	
90	Наклон вперед сидя (см). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	30 неделя	
91	Многоскоки. Строение тела, основные формы движений.	1	31 неделя	
92	Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	1	31 неделя	
93	Задания из пройденного материала по разделу.	1	31 неделя	
	Лёгкая атлетика.	11		
94	Прыжки и их разновидности.	1	32 неделя	
95	Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	32 неделя	
96	Техника метания малого мяча.	1	32 неделя	
97	Метаниемалого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	33 неделя	
98	Техника бега с высокого старта на 30 метров.	1	33 неделя	
99	Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	33 неделя	
100	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	34 неделя	
101	Закрепление навыков прыжков.	2	34 неделя	
102	Закрепление навыков прыжков.		34 неделя	
	Подвижные и спортивные игры	2	34 неделя	
103	Подвижные игры и эстафеты.	2	34 неделя	
104	Подвижные игры и эстафеты.			

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки	Коррекция сроков
	Лёгкая атлетика.	15		
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в беге.	1	1 неделя	
2	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	1 неделя	
3	Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта.	1	1 неделя	
4	Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2 неделя	
5	Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования.	1	2 неделя	
6	Овладение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях.	1	2 неделя	
7	Совершенствование навыков метания.	1	3 неделя	
8	Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3 неделя	
9	Обучение равномерному бегу по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3 неделя	
10	Ознакомление с историей развития физической культуры в России.	1	4 неделя	
11	Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках.	1	4 неделя	
12	Закрепление навыков прыжков.	1	4 неделя	
13	Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5 неделя	
14	Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения.	1	5 неделя	
15	Современные олимпийские игры	1	5 неделя	

	Подвижные и спортивные игры	12		
16	Игры с элементами прыжков.	1	6 неделя	
17	Игры с элементами метания.	1	6 неделя	
18	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	6 неделя	
19	Встречные эстафеты.	1	7 неделя	
20	Развитие скоростно–силовых способностей.	2	7 неделя	
21	Развитие скоростно–силовых способностей.		7 неделя	
22	Игры с элементами метания.	1	8 неделя	
23	Овладение понятием круговая эстафета.	1	8 неделя	
24	Совершенствование способности к ориентированию в пространстве.	2	8 неделя	
25	Совершенствование способности к ориентированию в пространстве.		9 неделя	
26	Развитие координационных и кондиционных способностей.	1	9 неделя	
27	Подвижные игры на основе пройденного материала.	1	9 неделя	
	Гимнастика с основами акробатики.	17		
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	10 неделя	
29	Освоение акробатических упражнений.	3	10 неделя	
30	Освоение акробатических упражнений.		10 неделя	
31	Освоение акробатических упражнений		11 неделя	
32	Акробатическая комбинация.	1	11 неделя	
33	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	2	11 неделя	
34	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		12 неделя	
35	Висы и упоры развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	1	12 неделя	
36	Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	12 неделя	
37	Освоение навыков равновесия.	3	13 неделя	
38	Освоение навыков равновесия.		13 неделя	
39	Освоение навыков равновесия.		13 неделя	

40	Освоение танцевальных упражнений.	1	14 неделя	
41	Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	14 неделя	
42	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.		14 неделя	
43	Прыжки через скакалку.	1	15 неделя	
44	Подвижные игры со скакалкой.	1	15 неделя	
45	Преодоление полосы препятствий.	1	15 неделя	
	Лыжные гонки.	3		
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	16 неделя	
47	Передвижение на лыжах. Повороты.	1	16 неделя	
48	Спуски, подъёмы, торможение.	1	16 неделя	
	Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	15		
49	Правила поведения на уроках кроссовой подготовки. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	17 неделя	
50	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	17 неделя	
51	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	17 неделя	
52	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	18 неделя	
53	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	18 неделя	
54	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	18 неделя	
55	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	19 неделя	
56	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	19 неделя	
57	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	19 неделя	
58	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	20 неделя	
59	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	20 неделя	
60	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	20 неделя	
61	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	21 неделя	
62	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы.	1	21 неделя	
63	Развитие выносливости, медленный бег. Подготовка к	1	21 неделя	

	выполнению нормативов ГТО.			
	Подвижные и спортивные игры	25		
64	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	22 неделя	
65	Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте.	2	22 неделя	
66	Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте		22 неделя	
67	Овладение умением ловли и передачи мяча в движении.	1	23 неделя	
68	Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1	23 неделя	
69	Ведения мяча в движении.	2	23 неделя	
70	Ведение мяча в движении.		24 неделя	
71	Овладение умением ведения мяча с изменением скорости.	1	24 неделя	
72	Овладение умением ведения мяча с изменением направления.	1	24 неделя	
73	Овладение умением бросков в цель.	1	25 неделя	
74	Совершенствование умений бросков мяча в цель.	1	25 неделя	
75	Удары по воротам в футболе.	1	25 неделя	
76	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	26 неделя	
77	Игры с мячами.	1	26 неделя	
78	Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча.	1	26 неделя	
79	Передача мяча в волейболе.	1	27 неделя	
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	27 неделя	
81	Подвижные игры	1	27 неделя	
82	Подвижные игры на материале волейбола.	1	28 неделя	
83	Режим дня и личная гигиена человека.	1	28 неделя	
84	Круговая тренировка.	1	28 неделя	
85	Круговая тренировка. Самоконтроль.	1	29 неделя	
86	Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения.	1	29 неделя	
87	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	29 неделя	
88	Задания из пройденного материала.	1	30 неделя	
	Физическое совершенствование.	3		
89	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	30 неделя	

90	Развитие скоростно-силовых способностей.		30 неделя	
91	Задания из пройденного материала.	1	31 неделя	
	Лёгкая атлетика	14		
92	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	31 неделя	
93	Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках.	1	31 неделя	
94	Освоение навыков прыжков в высоту.	1	32 неделя	
95	Прыжок в длину.	1	32 неделя	
96	Прыжок в длину. Развитие координации.	1	32 неделя	
97	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	33 неделя	
98	Техника метания малого мяча.	1	33 неделя	
99	Метания малого мяча.	2	33 неделя	
100	Метание малого мяча.		34 неделя	
101	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	34 неделя	
102	Бег на короткие дистанции.	2	34 неделя	
103	Бег на короткие дистанции.		35 неделя	
104	Подвижные игры и эстафеты	2	35 неделя	

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки	Коррекц ия сроков
	Основы знаний	2		
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре.	1	1 неделя	
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила соревнований в беге. Беговые упражнения.	1	1 неделя	
	Лёгкая атлетика	11		
3	Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта.	1	1 неделя	
4	Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2 неделя	
5	Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования.	1	2 неделя	
6	Овладение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях.	1	2 неделя	
7	Совершенствование навыков метания.	1	3 неделя	
8	Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3 неделя	
9	Совершенствование равномерного бега по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3 неделя	
10	История развития физической культуры в России.	1	4 неделя	
11	Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках.	1	4 неделя	
12	Закрепление навыков прыжков.	1	4 неделя	
13	Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5 неделя	
	Способы физкультурной деятельности	2		
14	Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения.	1	5 неделя	

15	Современные олимпийские игры.	1	5 неделя	
	Подвижные и спортивные игры	9		
16	Игры с элементами прыжков.	1	6 неделя	
17	Игры с элементами метания.	1	6 неделя	
18	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	6 неделя	
19	Встречные эстафеты.	1	7 неделя	
20	Развитие скоростно–силовых способностей.	2	7 неделя	
21	Развитие скоростно–силовых способностей.		7 неделя	
22	Игры с элементами метания.	1	8 неделя	
23	Круговая эстафета.	1	8 неделя	
24	Совершенствование способности к ориентированию в пространстве.	1	8 неделя	
	Плавание	3		
25	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	9 неделя	
26	<i>Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.	1	9 неделя	
27	Правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации на плавании. <i>Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</i>	1	9 неделя	
	Гимнастика с основами акробатики.	17		
28	Освоение акробатических упражнений.	1	10 неделя	
29	Освоение акробатических упражнений.	1	10 неделя	
30	Освоение акробатических упражнений.	1	11 неделя	
31	Акробатическая комбинация.	1	11 неделя	
32	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	11 неделя	
33	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие гибкости правильной осанки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	12 неделя	
34	Освоение висов и упоров развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	1	12 неделя	
35	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к	1	12 неделя	

	выполнению нормативов ГТО.			
36	Освоение навыков равновесия.	1	13 неделя	
37	Освоение навыков равновесия.	1	13 неделя	
38	Освоение навыков равновесия.	1	13 неделя	
39	Освоение танцевальных упражнений.	1	14 неделя	
40	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	14 неделя	
41	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1	14 неделя	
42	Прыжки через скакалку.	1	15 неделя	
43	Подвижные игры со скакалкой.	1	15 неделя	
44	Преодоление полосы препятствий.	1	15 неделя	
	Лыжные гонки.	3		
45	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	16 неделя	
46	Передвижение на лыжах. Повороты.	1	16 неделя	
47	Спуски, подъёмы, торможение.	1	16 неделя	
	Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	15		
48	Правила поведения на уроках кроссовой подготовки.	1	17 неделя	
49	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	17 неделя	
50	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	9	17 неделя	
51	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		18 неделя	
52	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		18 неделя	
53	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		18 неделя	
54	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		19 неделя	
55	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		19 неделя	
56	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		19 неделя	
57	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		20 неделя	
58	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.		20 неделя	
59	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	20 неделя	
60	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	21 неделя	
61	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание	1	21 неделя	

	хорошего здоровья для успешной учёбы.			
62	Развитие выносливости, медленный бег.	1	21 неделя	
	Подвижные и спортивные игры	26		
63	Правила поведения на уроках подвижных игр. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	22 неделя	
64	Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте.	3	22 неделя	
65	Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте.		22 неделя	
66	Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте.		23 неделя	
67	Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1	23 неделя	
68	Совершенствование ведения мяча в движении.	1	23 неделя	
69	Совершенствование навыка ведения мяча в движении.	1	24 неделя	
70	Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости.	2	24 неделя	
71	Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости.		24 неделя	
72	Совершенствование умений бросков мяча в цель.	2	25 неделя	
73	Совершенствование умений бросков мяча в цель.		25 неделя	
74	Удары по воротам в футболе, остановка, ведение мяча.	1	25 неделя	
75	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	26 неделя	
76	Подвижные игры на материале футбола.	1	26 неделя	
77	Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча.	1	26 неделя	
78	Приём и передача мяча в волейболе.	1	27 неделя	
79	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	27 неделя	
80	Подвижные игры.	1	27 неделя	
81	Подвижные игры на материале волейбола.	1	28 неделя	
82	Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений.	1	28 неделя	
83	Круговая тренировка.	1	28 неделя	
84	Круговая тренировка. Самоконтроль.	1	29 неделя	
85	Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения.	1	29 неделя	
86	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	29 неделя	
87	Задания из пройденного материала.	1	30 неделя	
88	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,	1	30 неделя	

	выносливости, гибкости и равновесия.			
	Физическое совершенствование.	2		
89	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	30 неделя	
90	Задания из пройденного материала.	1	31 неделя	
	Лёгкая атлетика	14		
91	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	31 неделя	
92	Освоение навыков прыжков. Владение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках.	1	31 неделя	
93	Освоение навыков прыжков в высоту.	1	32 неделя	
94	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	32 неделя	
95	Прыжок в длину. Развитие координации.	1	32 неделя	
96	Прыжок в длину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	33 неделя	
97	Техника метания малого мяча.	1	33 неделя	
98	Метания малого мяча.	1	33 неделя	
99	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	34 неделя	
100	Бег на короткие дистанции.	1	34 неделя	
101	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	34 неделя	
102	Бег на короткие дистанции.	1	34 неделя	
103	Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты.	1	34неделя	
104	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	34неделя	