Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Казьмадемьяновская основная общеобразовательная школа
Каширского муниципального района Воронежской области

Рассмотрено: Утверждаю:

Руководитель МО

Иванова Н.Б.
Протокол № от 2019 г. Приказ № 21 от 27.02 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета « Физическая культура»

1-4 класс

Рабочую программу составили:
Кучина М.М. - учитель начальных классов, I КК;
Голядкина В.Г.- учитель начальных классов, I КК.

2018г.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе :

1.Основной образовательной программы начального (основного)общего образования МКОУ «Казьмадемьяновская ООШ»

2.УМК: « Школа России» и учебника

3. Приказа « Об утверждении перечня учебников и учебных пособий обеспечивающих реализацию содержания учебных предметов» от № 48 от 20.05.2018 года.

4.Учебного плана МКОУ «Казьмадемьяновская ООШ» на 2018-2019 учебный год.

5.Календарного план-графика на 2018-2019 учебный год.

2.Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

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

– овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

·начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
·начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
·узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
Обучающиеся:
·освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
·научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
·освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
·научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
·научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
·приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
·освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

·ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
·раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
·ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
·организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

·организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

·выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

·выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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)*

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16ч)

Беговые упражнения

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.
Бег с изменением направления, ритма и темпа.
Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.
Понятие «короткая дистанция».
Развитие скоростных качеств, выносливости
Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Смешанное передвижение до 1 км.
Равномерный, медленный бег до 8 мин.
6-минутный бег.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Преодоление препятствий
Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.
Прыжок в длину с места.
Прыжки со скакалкой.
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
Спрыгивание и запрыгивание.
Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.
Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».
Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
Метание малого мяча в вертикальную цель.
Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».
Развитие скоростно-силовых способностей

Подвижные игры (6ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (9ч)

Бросок мяча снизу на месте.
Ловля мяча на месте.
Передача мяча снизу на месте.
Бросок мяча снизу на месте в щит.
Ведение мяча на месте.
Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (12 ч)

Организующие команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.
Развитие координационных способностей.
ОРУ с предметами и без них.
Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»
Перешагивание через мячи.
Акробатические упражнения
Группировка.
Перекаты в группировке.
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Сед руки в стороны.
Упор присев - упор лежа - упор присев.
Стойка на лопатках.
Ранее изученная акробатическая комбинация.
Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
Развитие координационных способностей.
Название основных гимнастических снарядов
Снарядная гимнастика
Лазание по канату.
Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Висы и упоры на низкой перекладине.
В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Гимнастические упражнения прикладного характера
Лазание по гимнастической стенке.
Перелезание через коня, через горку матов.
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
Передвижение в висе по гимнастической перекладине .
Подтягивание в висе на низкой перекладине.
Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в висе.
Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
ЛЫЖИ
Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч)
Беговые упражнения
Равномерный медленный бег 8 мин.
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
Бег в заданном коридоре.
Бег с ускорением *(30 м).* Бег *(60 м).*
Специально-беговые упражнения.
Челночный бег.
Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*
Преодоление малых препятствий.
Бег 1 км без учета времени.
Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°.
Прыжок с места.
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
Прыжок с высоты *(до 40 см).*
Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.
Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

Подвижные игры (8 ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч)

Ловля и передача мяча в движении.
Броски в цель *(мишень, щит, кольцо).*
Ведение на месте правой *(левой)* рукой.
Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 ч)

Организующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
Подвижные игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения

Группировка.
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Сед руки в стороны.
Упор присев - упор лежа - упор присев.
Стойка на лопатках.
Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов
Снарядная гимнастика
Вис стоя и лежа.
В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Перешагивание через набивные мячи.
Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
Перелезание через коня, бревно.
Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.
Лазание по канату.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».
Гимнастические упражнения прикладного характера
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
Перешагивание через набивные мячи.
Перелезание через коня, бревно.
Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».
ЛЫЖИ (120часов)
Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.
Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч)

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.
Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*
Специально-беговые упражнения.
Бег в коридоре с максимальной скоростью.
Преодоление препятствий в беге.
Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*
Бег на результат *(30, 60 м).*
Челночный бег.
Встречная эстафета.
Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*
Выявление работающих групп мышц
Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения
Прыжок в длину с места.
Прыжок с высоты 60 см.
Прыжок в длину с короткого разбега.
Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
Многоскоки.
Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (
Метание в цель с 4-5 м.
Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
Метание набивного мяча.
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
Правила соревнований в метании

Подвижные игры (5 ч)
Эстафеты с предметами и без них.
Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)
Ловля и передача мяча на месте и в движении.
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Броски в цель *(щит).*
Бросок двумя руками от груди.
Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».
Игра в мини-баскетбол.
Подвижные игры на основе волейбола (6ч)
Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
Остановка скачком после ходьбы и бега.
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)
Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 ч)

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).* Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖИ (10 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч)

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м), (60 м).*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
Бросок мяча в горизонтальную цель.
Бросок мяча на дальность. Игра
Бросок набивного мяча.
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Подвижные игры (5 ч)
Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».
Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)
Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
Игра в мини-баскетбол
Тактические действия в защите и нападении.
Эстафеты с ведением и передачами мяча.
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (6 ч)
Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача в стену.
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)
Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Удар с разбега по катящемуся мячу.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 ч)

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке.
Кувырок вперед
2-3 кувырка вперед слитно.
Стойка на лопатках.
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
Мост из положения лежа
Кувырок назад.
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
Подтягивания в висе.
Лазание по канату в три приема.
Перелезание через препятствие.
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.
Ходьба танцевальными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Гимнастические упражнения прикладного характер

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖИ (10 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

4.Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» Тематическое планирование Тематическое планирование

1 класс

№ тем	Тема	Кол-во часов
1	**Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека**	1
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.Бег 60 м.	1
3	К.р. Бег 30 м. Высокий старт.	1
4	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 1 км.	1
5	К.р. Прыжок в длину с места.	1
6	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
7	Прыжки со скакалкой	1
8	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
9	Метание малого мяча с места на дальность.	1
10	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
11	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель» .Эстафеты.	1
12	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
13	**Возникновение физической культуры у древних людей**	
14	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Группировка.	1
15	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1

	Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
16	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
17	Упоры, седы, упражнения в группировке. Стойка на лопатках.	1
18	К.р. Акробатическая комбинация.	1
19	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
20	Опорный прыжок с места через гимнастического козла.	1
21	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
22	Висы и упоры на низкой перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	
23	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Передвижение в висе по гимнастической перекладине.	1
24	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов.	1
25	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1
26	**Физические упражнения.**	1
27	Тб на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг.	1
28	Поворот на лыжах переступанием. Ступающий шаг.	1
29	Ступающий шаг.	1
30	Спуск на лыжах без палок.	1
31	Подъём на лыжах разными способами.	1
32	Торможение. Движение "змейкой" на лыжах.	1
33	Скользящий шаг с палками.	1
34	Скользящий шаг с палками. Эстафеты на лыжах.	
35	Подъём на лыжах с палками.	1
36	Прохождение дистанции до 500 м.	1
37	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	1
38	Ловля мяча на месте. Игра «Передал - садись».	1
39	Ловля и броски мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1
40	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1

41	Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
42	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
43	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
44	Ведение мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу».	1
45	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1
46	**Физические качества человека**	1
47	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч», «Перестрелка».	1
48	Игра «Не давай мяча водящему», «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
49	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1
50	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «День и ночь». Челночный бег.	1
51	К.р. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
52	К.р. Кросс 1 км.	1
53	Прыжок в длину с места.	1
54	К.р. Прыжок в длину с разбега.	1
55	Прыжок в высоту с разбега.	1
56	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
57	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	1

Тематическое планирование

2 класс

№ тем	Тема	Кол-во часов
1	Физическая культура человека. **Правила ТБ при занятиях физической культурой.**	1
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Челночный бег.	1
3	К.р. Бег *(30 м).* Равномерный бег *(8 мин).*	1
4	К.р. Бег 1 км без учета времени.	1
5	**К.р. Прыжки в длину с с места.**	1

6	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
7	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1
8	Метание малого мяча в горизонтальную Цель.	1
9	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
10	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
11	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
12	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
13	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
14	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1
15	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1
16	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
17	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
18	**Зарождение Олимпийских игр**	
19	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
20	Группировка. Упоры, седы, перекаты в группировке	1
21	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
22	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1
23	Кувырок вперед.	1
24	К.р. Акробатическая комбинация.	1
25	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1
26	Вис на согнутых руках. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
27	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне	1
28	Комбинация на бревне.	1
29	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
30	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
31	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1
32	Перелезание через коня, бревно. Гимнастическая полоса препятствий.	1
33	**Физические качества сила, быстрота, выносливость.**	1
34	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Передвижение на лыжах разными способами	1
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
36	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1
37	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1
38	Спуск в основной стойке	1
39	Попеременный двухшажный ход	1
40	Повороты приставными шагами.	1
41	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1
42	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Развитие выносливости.	1
43	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.	1
44	Ловля и передача мяча в движении.	1
45	Ведение мяча на месте.	1

46	Ведение на месте. Броски в цель.	1
47	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1
48	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1
49	Броски в щит. Игра «Мяч соседу».	1
50	Броски в кольцо. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
51	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
52	Игра в мини-баскетбол.	1
53	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
54	**Физические качества гибкость и равновесие**	1
55	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
56	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
57	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1
58	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1
59	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
60	Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
61	Челночный бег. К.р. Бег *(30 м).*	1
62	К.р. Кросс 1 км без учета времени.	1
63	Прыжок с места. Эстафеты.	1
64	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
65	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
67	К.р. Метание малого мяча на дальность с места.	1
68	Метание малого мяча на дальность отскока.	1

Тематическое планирование

3 класс

№ тем	Тема	Кол-во часов
1	**Правила ТБ при занятиях физической культурой**	1
2	Инструктаж по ТБ. . Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1
3	К.р. Бег *(60 м).* Равномерный бег *(8 мин).*	1
4	Кросс 1 км.	1
5	**К.р. Прыжки в длину с с места.**	1
6	Прыжок в длину с полного разбега.	1
7	К.р. Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).*	
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель и на заданное расстояние.	1
9	Метание малого мяча с места на дальность..	1
10	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1

11	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
12	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
13	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	1
14	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	
15	Ловля и передача мяча на месте.	1
16	Ловля и передача мяча в движении.	1
17	Ведение мяча в движении бегом.	1
18	**Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.**	1
19	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
20	Кувырок назад в упор присев.	1
21	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.Кувырок вперед.	1
22	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.	1
23	Акробатическая комбинация.	1
24	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1
25	К.р. Подтягивания в висе.	1
26	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.	1
27	Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).*	1
28	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла.	1
29	Прыжок с разбега согнув ноги через козла.	1
30	Прыжки группами на длинной скакалке.	1
31	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
32	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
33	**Символика и ритуал проведения Олимпийских игр**	1
34	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Передвижение на лыжах разными способами	1
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1
36	Спуски и подъёмы. Повороты приставными шагами.	1
37	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1
38	Чередование ходов и хода на дистанции.	1
39	Повороты на лыжах "упором"	1
40	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
41	Падение на лыжах на бок.	1
42	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1
43	Прохождение дистанции 1500 м.	1
44	Ведение мяч в движении шагом. Ловля и передача мяча на месте.	1
45	Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1
46	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
47	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1

48	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.	1
49	Передача мяча подброшенного партнером.	1
50	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1
51	Передача в парах. Передачи у стены.	1
52	Прием снизу двумя руками.	1
53	Передачи в парах через сетку.	
54	**Физическое развитие и физическая подготовка.**	1
55	Ведение мяча с ускорением.	1
56	Удар по неподвижному мячу.	1
57	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1
58	Остановка катящегося мяча.	1
59	Тактические действия в защите.	1
60	Игра в футбол.	1
61	Встречная эстафета. Бег 60м. Бег *(8 мин).* Развитие выносливости	1
62	К.р. Бег на результат *(30 м).* Преодоление препятствий.	1
63	К.р. Кросс 1 км.	1
64	Прыжок в длину с разбега.	1
65	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
67	К.р. Метание малого мяча с места на дальность.	1
68	Метание в цель с 4-5 м.	1

Тематическое планирование

4 класс

№ тем	Тема	Кол-во часов
1	**Правила ТБ при занятиях физической культурой.**	1
2	Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета. Равномерный бег *(6 мин).*	1
3	К.р. Бег *(60 м).* Круговая эстафета.	1
4	К.р. Кросс 1 км.	1
5	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
6	К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7	Тройной прыжок с места.	1
8	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность.	1
9	Броски набивного мяча из разных и.п.	1
10	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
11	Игры «Белые медведи», «Космонавты	1
12	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1

13	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1
14	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
16	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком	1
17	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
18	**Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.**	1
19	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.	1
20	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор пр	
21	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.	1
22	К.р. Акробатическая комбинация.	1
23	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
24	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1
25	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
26	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1
27	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1
28	К.р. Комбинация на бревне.	1
29	Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке.	1
30	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. В упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
33	**Современные олимпийское движение.**	1
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1
35	Попеременный двухшажный ход.	1
36	Одновременный одношажный ход.	1
37	Одновременный бесшажный ход.	1
38	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".	1
39	Прохождение дистанции до 1500 м.	1
40	Чередование шага и хода на лыжах.	1
41	Торможения и повороты на лыжах.	1
42	Спуск на лыжах с палками "змейкой».	1
43	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1
44	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
45	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
46	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
47	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
48	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1

49	Передача в парах.	1
50	Прием снизу двумя руками.	1
51	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1
52	Многократные передачи в стену.	1
53	Передачи в парах через сетку. Двухсторонняя игра.	1
54	**Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС**	1
55	Ведение мяча с ускорением.	1
56	Удар по неподвижному мячу.	1
57	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1
58	Остановка катящегося мяча.	1
59	Тактические действия в защите.	1
60	Игра в мини- футбол.	1
61	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1
62	К.р. Бег на результат *(60 м).*	1
63	К.р. Кросс 1 км.	1
64	Прыжок в длину с разбега.	1
65	К.р. Прыжок в длину с места.	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
67	К.р.Бросок мяча на дальность.	1
68	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча	1

Календарно-тематическое планирование «физическая культура»

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт.
Основы знаний (1 часа)				
1	**Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека**	1		
Легкая атлетика (8 часов)				
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег 60 м.	1		
3	К.р. Бег 30 м. Высокий старт.	1		
4	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 1 км.	1		
5	К.р. Прыжок в длину с места.	1		
6	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		
7	Прыжки со скакалкой	1		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность.	1		
Подвижные игры (3 часа)				
10	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1		
11	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель» .Эстафеты.	1		
12	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1		
13	**Возникновение физической культуры у древних людей**			
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)				
14	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Группировка.	1		

15	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
16	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
17	Упоры, седы, упражнения в группировке. Стойка на лопатках.	1		
18	К.р. Акробатическая комбинация.	1		
19	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		
20	Опорный прыжок с места через гимнастического козла.	1		
21	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1		
22	Висы и упоры на низкой перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.			
23	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Передвижение в висе по гимнастической перекладине.	1		
24	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов.	1		
25	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1		
26	**Физические упражнения.**	1		
Лыжные гонки (10 часов)				
27	Тб на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг.	1		
28	Поворот на лыжах переступанием. Ступающий шаг.	1		
29	Ступающий шаг.	1		
30	Спуск на лыжах без палок.	1		
31	Подъём на лыжах разными способами.	1		
32	Торможение. Движение "змейкой" на лыжах.	1		

33	Скользящий шаг с палками.	1		
34	Скользящий шаг с палками. Эстафеты на лыжах.			
35	Подъём на лыжах с палками.	1		
36	Прохождение дистанции до 500 м.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (9 часов)				
37	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	1		
38	Ловля мяча на месте. Игра «Передал - садись».	1		
39	Ловля и броски мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1		
40	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
41	Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1		
42	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1		
43	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1		
44	Ведение мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
45	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1		
46	**Физические качества человека**	1		
Подвижные игры (3 часа)				
47	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч», «Пере-стрелка».	1		
48	Игра «Не давай мяча водящему», «Волк во рву», «Посадка картошки».	1		
49	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1		
Легкая атлетика (8 часов)				
50	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «День и ночь». Челночный бег.	1		
51	К.р. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		
52	К.р. Кросс 1 км.	1		
53	Прыжок в длину с места.	1		
54	К.р. Прыжок в длину с разбега.	1		
55	Прыжок в высоту с разбега.	1		

56	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
57	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	1		

Календарно-тематическое планирование «физическая культура»

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт.
Основы знаний (1 часа)				
1	Физическая культура человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 ч				
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Челночный бег.	1		
3	К.р. Бег *(30 м).* Равномерный бег *(8 мин).*	1		
4	К.р. Бег 1 км без учета времени.	1		
5	К.р. Прыжки в длину с с места.	1		
6	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1		
7	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1		
8	Метание малого мяча в горизонтальную Цель.	1		
9	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
Подвижные игры (8 часов)				
10	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
11	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1		
12	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1		
13	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
14	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1		
15	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1		
16	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1		
17	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1		
18	**Зарождение Олимпийских игр**			
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)				
19	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
20	Группировка. Упоры, седы, перекаты в группировке	1		
21	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
22	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		
23	Кувырок вперед.	1		
24	К.р. Акробатическая комбинация.	1		
25	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1		
26	Вис на согнутых руках. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1		
27	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне	1		

28	Комбинация на бревне.	1		
29	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1		
30	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		
31	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1		
32	Перелезание через коня, бревно. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
33	**Физические качества сила, быстрота, выносливость.**	1		
Лыжные гонки (10 часов)				
34	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Передвижение на лыжах разными способами	1		
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1		
36	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1		
37	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1		
38	Спуск в основной стойке	1		
39	Попеременный двухшажный ход	1		
40	Повороты приставными шагами.	1		
41	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1		
42	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Развитие выносливости.	1		
43	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола(10 часов)				
44	Ловля и передача мяча в движении.	1		
45	Ведение мяча на месте.	1		
46	Ведение на месте. Броски в цель.	1		
47	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1		
48	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1		
49	Броски в щит. Игра «Мяч соседу».	1		
50	Броски в кольцо. Игра «Передача мяча в колоннах».	1		
51	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
52	Игра в мини-баскетбол.	1		
53	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1		
54	**Физические качества гибкость и равновесие**	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)				
55	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
56	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1		
57	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1		
58	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1		
59	Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
60	Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
Легкая атлетика(8 часов)				
61	Челночный бег. К.р. Бег *(30 м).*	1		

62	К.р. Кросс 1 км без учета времени.	1		
63	Прыжок с места. Эстафеты.	1		
64	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1		
65	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1		
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
67	К.р. Метание малого мяча на дальность с места.	1		
68	Метание малого мяча на дальность отскока.	1		

Календарно-тематическое планирование «физическая культура»

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт.
Основы знаний (1 часа)				
1	**Правила ТБ при занятиях физической культурой**	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 ч				
2	Инструктаж по ТБ. . Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1		
3	К.р. Бег *(60 м).* Равномерный бег *(8 мин).*	1		
4	Кросс 1 км.	1		
5	К.р. Прыжки в длину с с места.	1		
6	Прыжок в длину с полного разбега.	1		
7	К.р. Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).*			
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель и на заданное расстояние.	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность..	1		
Подвижные игры (5 часов)				
10	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1		
11	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1		
12	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1		
13	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	1		
14	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.			
Подвижные игры на основе баскетбола (3 часов)				
15	Ловля и передача мяча на месте.	1		
16	Ловля и передача мяча в движении.	1		
17	Ведение мяча в движении бегом.	1		
18	**Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.**	1		
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)				

19	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
20	Кувырок назад в упор присев.	1		
21	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1		
22	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.	1		
23	Акробатическая комбинация.	1		
24	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
25	К.р. Подтягивания в висе.	1		
26	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.	1		
27	Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).*	1		
28	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла.	1		
29	Прыжок с разбега согнув ноги через козла.	1		
30	Прыжки группами на длинной скакалке.	1		
31	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1		
32	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1		
33	**Символика и ритуал проведения Олимпийских игр**	1		
Лыжные гонки (10 часов)				
34	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Передвижение на лыжах разными способами	1		
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1		
36	Спуски и подъёмы. Повороты приставными шагами.	1		
37	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1		
38	Чередование ходов и хода на дистанции.	1		
39	Повороты на лыжах "упором"	1		
40	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1		
41	Падение на лыжах на бок.	1		
42	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1		
43	Прохождение дистанции 1500 м.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола(4 часов)				
44	Ведение мяч в движении шагом. Ловля и передача мяча на месте.	1		
45	Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
46	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1		
47	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1		
Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)				
48	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.	1		
49	Передача мяча подброшенного партнером.	1		
50	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1		

51	Передача в парах. Передачи у стены.	1		
52	Прием снизу двумя руками.	1		
53	Передачи в парах через сетку.			
54	**Физическое развитие и физическая подготовка.**	1		
Подвижные игры на основе футбола (6 часов)				
55	Ведение мяча с ускорением.	1		
56	Удар по неподвижному мячу.	1		
57	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1		
58	Остановка катящегося мяча.	1		
59	Тактические действия в защите.	1		
60	Игра в футбол.	1		
Легкая атлетика(8 часов)				
61	Встречная эстафета. Бег 60м. Бег *(8 мин).* Развитие выносливости	1		
62	К.р. Бег на результат *(30 м).* Преодоление препятствий.	1		
63	К.р. Кросс 1 км.	1		
64	Прыжок в длину с разбега.	1		
65	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
67	К.р. Метание малого мяча с места на дальность.	1		
68	Метание в цель с 4-5 м.	1		

Календарно-тематическое планирование «физическая культура»

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт.
Основы знаний (1 часа)				
1	**Правила ТБ при занятиях физической культурой.**	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 ч				
2	Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета. Равномерный бег *(6 мин).*	1		
3	К.р. Бег *(60 м).* Круговая эстафета.	1		
4	К.р. Кросс 1 км.	1		
5	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		
6	К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
7	Тройной прыжок с места.	1		
8	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность.	1		
9	Броски набивного мяча из разных и.п.	1		
Подвижные игры (5 часов)				
10	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1		
11	Игры «Белые медведи», «Космонавты	1		
12	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
13	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1		
14	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (3 часов)				
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
16	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком	1		
17	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
18	**Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.**	1		
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)				
19	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.	1		
20	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1		
21	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.	1		
22	К.р. Акробатическая комбинация.	1		
23	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1		

24	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1		
25	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		
26	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1		
27	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1		
28	К.р. Комбинация на бревне.	1		
29	Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке.	1		
30	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. В упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1		
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1		
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
33	**Современные олимпийское движение.**	1		
Лыжные гонки (10 часов)				
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1		
35	Попеременный двухшажный ход.	1		
36	Одновременный одношажный ход.	1		
37	Одновременный бесшажный ход.	1		
38	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".	1		
39	Прохождение дистанции до 1500 м.	1		
40	Чередование шага и хода на лыжах.	1		
41	Торможения и повороты на лыжах.	1		
42	Спуск на лыжах с палками "змейкой».	1		
43	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола(4 часов)				
44	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
45	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
46	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
47	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)				
48	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1		
49	Передача в парах.	1		
50	Прием снизу двумя руками.	1		
51	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1		
52	Многократные передачи в стену.	1		
53	Передачи в парах через сетку. Двухсторонняя игра.	1		
54	**Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС**	1		

Подвижные игры на основе футбола (6 часов)				
55	Ведение мяча с ускорением.	1		
56	Удар по неподвижному мячу.	1		
57	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1		
58	Остановка катящегося мяча.	1		
59	Тактические действия в защите.	1		
60	Игра в мини- футбол.	1		
Легкая атлетика(8 часов)				
61	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1		
62	К.р. Бег на результат *(60 м).*	1		
63	К.р. Кросс 1 км.	1		
64	Прыжок в длину с разбега.	1		
65	К.р. Прыжок в длину с места.	1		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
67	К.р.Бросок мяча на дальность.	1		
68	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча	1		