

**ПРИЛОЖЕНИЕ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№67 с углубленным изучением отдельных предметов*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

Уровень образования:	начальное общее образование
Стандарт:	ФГОС
Нормативный срок обучения:	4 года
Класс:	1 – 4 классы

Екатеринбург

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, 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, физкульт-минуток, 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 вися 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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 поочередно.

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

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

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

Планируемый результат

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

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

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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.

**Учебно-тематический план
1 класс**

Название раздела программы	Всего
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	13
Легкая атлетика	18
Подвижные игры	31
Всего	66

Тематическое планирование

Класс 1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ИОТ-023-у-2018, ИОТ-022-у-2018, ИОТ-038-у-2018. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры. «К своим флажкам»	1
2	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. «Прыгающие воробушки».	1
3	Подвижные игры во время прогулок. Развитие скоростно-силовых способностей. «Горелки». Русские народные.	1
4	Подвижные игры во время прогулок. «Бой петухов». Развитие координационных способностей.	1
5	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Совушка». Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
6	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «У медведя во бору» Общеразвивающие упражнения с малыми мячами .	1
7	Подвижные игры. «Кто дальше бросит». Прыжки через скакалку. С вращением вперёд, назад.	1
8	Подвижные игры. «Точно в мишень». Развитие координационных способностей.	1
9	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Пингвины с мячом»	1
10	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Салки на болоте»	1
11	Организуемые строевые команды и приёмы. Подвижные игры «Гуси - лебеди».	1
12	ИОТ -020-у-2018. Техника бега с высокого старта 30 м. Подвижные игры «Ловушки». Развитие скоростных способностей.	1
13	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 на время. Подвижные игры «Салки с домом».	1
14	Подвижные игры и развлечения. «Жмурки». Техника метания мяча на дальность.	1
15	Подвижные игры. «Брось – поймай». Знакомство с различными темпами и ритмами. Тестирование в метании мяча на дальность.	1
16	Подвижные игры. «Пингвины с мячом» Прыжки и их разновидности. Прыжки в длину с места.	1
17	Подвижные игры. «Охотники и зайцы». Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1
18	Подвижные игры и развлечения «Совушка». Прыжок в длину с места.	1
19	Подвижные игры. «Змейка»	1
20	Подвижные игры. «Кто быстрее схватит». Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1

21	Подвижные игры. «Колдунчики». Преодоление полосы препятствий. Упражнение на внимание.	1
22	Подвижные игры. «Горелки»	1
23	Подвижные игры. «День и ночь». Вращение обруча. Игровое упражнение на реакцию и внимание.	1
24	Подвижные игры и «У медведя во бору». Броски и ловля мяча в парах.	1
25	ИОТ-022-у-2018. Освоение навыков баскетбола стойки и перемещения	1
26	Освоение навыков ловли и передачи мяча . Подвижные игры на материале баскетбола.	1
27	Освоение навыков ведения мяча .Подвижные игры на материале баскетбола.	1
28	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол Подвижные игры на материале баскетбола.	1
29	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
30	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре «Мяч через сетку». Передача с 3-4м.	1
31	Комплексное развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
32	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре: «Мяч с четырёх сторон».	1
33	Подвижные игры на материале волейбола. «Точный расчёт».	1
34	Знания о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.	1
35	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами на голове под музыку.	1
36	Освоение навыков ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Развитие координационных способностей.	1
37	ИОТ-047-у-2018. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения с большими и малыми мячами. Развитие координационных способностей.	1
38	Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, обручем. Развитие координационных способностей.	1
39	Освоение акробатических упражнений Группировка; перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1
40	Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей	1
41	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1
42	Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад и стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
43	Мост из положения лёжа на спине. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1
44	Освоение акробатических упражнений. Мост с помощью и самостоятельно. Развитие	1

	координационных способностей.	
45	Освоение висов и упоров. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
46	Освоение висов и упоров. Упражнения в упоре лёжа, стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1
47	Освоение висов и упоров. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силовых способностей.	1
48	Освоение висов и упоров. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1
49	Знания о физической культуре. Жизненно важные способы передвижения человека.	1
50	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
51	ИОТ-022-у-2018. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Белочка – защитница».	1
52	Освоение навыков ловли и передачи мяча. Броски и ловля мяча в парах.	1
53	Освоение навыков ведения мяча. Ведение мяча в движении.	1
54	Освоение навыков командных игр. Эстафеты с мячом.	1
55	Освоение навыков командных игр. Эстафеты с мячом.	1
56	Освоение навыков командных игр. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
57	Комплексное развитие координационных способностей. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	1
58	Подвижные игры на материале волейбола.. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
59	Освоение навыков ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Точно в цель»	1
60	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Антивышибалы».	1
61	ИОТ-020-у-2018. Освоение навыков ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы. Развитие координационных способностей.	1
62	Освоение навыков бега. Обычный бег. Развитие скоростных способностей.	1
63	Освоение навыков бега. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1
64	Совершенствование навыков бега. Спринтерский бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	1
65	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей	1
66	Овладение навыками метания. Метание малого мяча с места, на дальность. Развитие силовых способностей	1

**Учебно-тематический план
2 класс**

Название раздела программы	Всего
Знания о физической культуре	8
Гимнастика с элементами акробатики	12
Легкая атлетика	20
Подвижные игры	28
Всего	68

Тематическое планирование

Класс 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ИОТ-023-у-2018, ИОТ-022-у-2018, ИОТ-038-у-2018. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	1
2	Способы физкультурной деятельности. Режим дня. Утренняя зарядка.	1
3	ИОТ-020-у-2018. Спринтерский бег. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
4	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Мышеловка»	1
5	Бег 1000 метров без учета времени. Равномерный бег 6 мин.	1
6	Тестирование прыжка в длину с места. Измерение уровня развития основных физических качеств.	1
7	Бег 1000 метров без учета времени. Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1
8	Строевые упражнения. Техника челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Хвостик»	1
9	Тестирование на метание мяча 150 г на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
10	Тестирование вися и проверка волевых качеств. Игровые упражнения	1
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Подвижная игра «Осада»	1
12	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Игровые упражнения на развитие координации.	1
13	Наклон вперёд из положения стоя. Подвижная игра «лови-стучи».	1
14	Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись. Подвижная игра «Салки»	1
15	Тестирование наклона вперед с прямыми ногами. Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове.	1
16	Строевые упражнения :перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	1
17	Тестирование подтягивания на высокой перекладине (мальчики) низкой (девочки)	1
18	ИОТ-022-у-2018. Правила и особенности игры в футбол.	1
19	Элементы футбола в подвижных играх	1
20	Подвижная игра с мячом "перестрелка".	1
21	Искусство владения мячом.	1
22	Подвижная игра "подвижная цепь"	1
23	Командные действия в спортивной игре футбол.	1
24	Спортивная игра футбол.	1

25	История появления мяча. Разминка с мячом.	1
26	Владение мячом на месте и в движении Стойка баскетболиста ,передвижение.	1
27	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Движение и остановка. Подвижная игра «Вышибалы»	1
28	Ведение мяча Передачи мяча. Развитие координации.	1
29	Передачи мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра: «Дальний бросок»	1
30	Спортивная игра в баскетбол.	1
31	ИОТ-047-у-2018. Упражнения на равновесие. Круговая тренировка по станциям.	1
32	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1
33	Акробатические соединения. Упражнения на развитие гибкости. «Мост». Ходьба под музыку.	1
34	Акробатические элементы. Упражнение на развитие координации. «Стойка на лопатках»	1
35	Перекаты вправо – влево. Кувырок вперёд. Подвижная игра "горячая линия"	1
36	Усложнённый вариант кувырки вперёд. Подвижная игра с лазаньем "Белки в лесу"	1
37	Игровые упражнения с кувырками. Подвижные игры. «Вышибалы»	1
38	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
39	Стойка на лопатках «Мост» Подвижные игры с элементами волейбола.	1
40	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Жмурки»	1
41	Лазание по канату Подвижные игры на материале волейбола.	1
42	Вис на согнутых руках на низкой перекладине, висы углом. Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
43	Упражнения на кольцах. Круговая тренировка. Подвижная игра «Жмурки».	1
44	ИОТ-022-у-2018. Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре «Мяч с четырёх сторон».	1
45	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре «Точный расчёт».	1
46	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре «Точный расчёт».	1
47	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре «Мяч через сетку». Передача мяча (с 3-4 метров).	1
48	Знания о физической культуре. История зарождения древних Олимпийских игр.	1
49	Способы физкультурной деятельности. Закаливание.	1
50	ИОТ-022-у-2018. Освоение навыков баскетбола стойки и перемещения	1
51	Освоение навыков ловли и передачи мяча	1
52	Освоение навыков ведения мяча	1
53	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол	1
54	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол	1

55	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол	1
56	Комплексное развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
57	Подвижные игры на материале волейбола. «Мяч с четырёх сторон».	1
58	Подвижные игры на материале волейбола. «Точный расчёт».	1
59	Подвижные игры на материале волейбола. «Точный расчёт»	1
60	Знания о физической культуре. Закаливание организма (обтирание).	1
61	ИОТ-020-у-2018. Тестирование на метание мяча 150 г на дальность.	1
62	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1
63	Бег 1000 метров без учета времени.	1
64	Тестирование прыжка в длину с места.	1
65	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	1
66	Способы физкультурной деятельности. Режим дня. Утренняя зарядка.	1
67	Спринтерский бег. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
68	Тестирование вися и проверка волевых качеств. Игровые упражнения	

Учебно-тематический план

3 класс

Название раздела программы	Всего
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	15
Легкая атлетика	27
Подвижные игры	20
Всего	68

Тематическое планирование

Класс 3

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ИОТ-023-у-2018, ИОТ-022-у-2018, ИОТ-038-у-2018. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями обычаями народа.	1
2	Самостоятельные наблюдения. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
3	ИОТ-020-у-2018. Техника бега с высокого старта 30 м. Подвижные игры «Ловушки». Развитие скоростных способностей.	1
4	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с места.	1
5	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
6	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Техника высокого старта.30м.	1
7	Бег с максимальной скоростью 400-500м.	1
8	Подвижные игры. «Кто дальше бросит». Прыжки через скакалку. С вращением вперёд, назад.	1
9	Подвижные игры. «Точно в мишень» Упражнения для уравнивания предметов. Развитие координационных способностей.	1
10	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30м).	1
11	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Салки на болоте»	1
12	Организующие строевые команды и приёмы. Подвижные игры «Гуси - лебеди».	1
13	Техника бега с высокого старта 30 м. Подвижные игры «Ловушки». Развитие скоростных способностей.	1
14	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10 на время. Подвижные игры «Салки с домом».	1
15	Подвижные игры и развлечения. «Жмурки». Техника метания мяча на дальность.	1
16	Подвижные игры. «Брось – поймай». Знакомство с различными темпами и ритмами. Тестирование в метании мяча на дальность.	1
17	Подвижные игры. «Пингвины с мячом» Прыжки и их разновидности. Прыжки в длину с места.	1
18	Подвижные игры. «Охотники и зайцы». Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1
19	Подвижные игры и развлечения «Совушка». Прыжок в длину с места.	1
20	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10 на время. Подвижные игры «Салки с домом».	1
21	Подвижные игры. «Кто быстрее схватит». Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
22	Подвижные игры. «Колдунчики». Преодоление полосы препятствий. Упражнение на внимание.	1

23	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м.	1
24	Подвижные игры. «День и ночь». Вращение обруча . Игровое упражнение на реакцию и внимание.	1
25	Подвижные игры и «У медведя во бору». Самостоятельные наблюдения. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.	1
26	ИОТ-022-у-2018. Освоение навыков баскетбола стойки и перемещения	1
27	Освоение навыков ловли и передачи мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
28	Освоение навыков ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
29	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол Подвижные игры на материале баскетбола.	1
30	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
31	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре «Мяч через сетку». Передача с 3-4м.	1
32	Комплексное развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
33	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре: «Мяч с четырёх сторон».	1
34	Подвижные игры на материале волейбола. «Точный расчёт».	1
35	Знания о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.	1
36	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами на голове под музыку.	1
37	Освоение навыков ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Развитие координационных способностей.	1
38	ИОТ-047-у-2018. На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения с большими и малыми мячами. Развитие координационных способностей.	1
39	Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, обручем. Развитие координационных способностей.	1
40	Освоение акробатических упражнений Группировка; перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1
41	Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей	1
42	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1
43	Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад и стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
44	Мост из положения лёжа на спине. На освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1
45	Освоение акробатических упражнений. Мост с помощью и самостоятельно. Развитие	1

	координационных способностей.	
46	Освоение висов и упоров. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
47	Освоение висов и упоров. Упражнения в упоре лежа, стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1
48	Освоение висов и упоров. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силовых способностей.	1
49	Освоение висов и упоров. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1
50	Знания о физической культуре. Жизненно важные способы передвижения человека.	1
51	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
52	ИОТ-020-у-2018. Освоение навыков ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы. Развитие координационных способностей.	1
53	Освоение навыков бега. Обычный бег. Развитие скоростных способностей.	1
54	Освоение навыков бега. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1
55	Освоение навыков бега. Челночный бег 3x10. Развитие координационных способностей.	1
56	Совершенствование навыков бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.) Развитие координационных способностей.	1
57	Совершенствование навыков бега. Равномерный бег (4-5мин) Развитие выносливости.	1
58	Совершенствование навыков бега. Спринтерский бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
59	Совершенствование навыков бега. Спринтерский бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	1
60	Совершенствование навыков бега. Спринтерский бег 30метров. Развитие скоростно-силовых способностей	1
61	Совершенствование навыков бега. Бег 1000 метров Развитие выносливости.	1
62	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей	1
63	Овладение навыков метания. Метание малого мяча с места, на дальность (от 4 до 5 метров). Развитие скоростно-силовых способностей	1
64	Овладение навыков метания. Бросок набивного мяча (от 0,5кг). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
65	Упражнения для развития выносливости. Бег 1000м.	1

66	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Бег 30м.	1
67	Метание малого мяча на точность	1
68	Строевые упражнения. Бег с высокого и низкого старта.	1

Учебно-тематический план

4 класс

Название раздела программы	Всего
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	15
Легкая атлетика	27
Подвижные игры	20
Всего	68

Тематическое планирование

Класс 4

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ИОТ-023-у-2018, ИОТ-022-у-2018, ИОТ-038-у-2018. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями обычаями народа.	1
2	Самостоятельные наблюдения. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
3	ИОТ-020-у-2018. Техника бега с высокого старта 30 м. Подвижные игры «Ловушки». Развитие скоростных способностей.	1
4	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с места.	1
5	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
6	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Техника высокого старта.30м.	1
7	Бег с максимальной скоростью 400-500м.	1
8	Подвижные игры. «Кто дальше бросит». Прыжки через скакалку. С вращением вперед, назад.	1
9	Подвижные игры. «Точно в мишень» Упражнения для уравнивания предметов. Развитие координационных способностей.	1
10	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30м).	1
11	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Салки на болоте»	1
12	Организующие строевые команды и приёмы. Подвижные игры «Гуси - лебеди».	1
13	Техника бега с высокого старта 30 м. Подвижные игры «Ловушки». Развитие скоростных способностей.	1
14	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10 на время. Подвижные игры «Салки с домом».	1
15	Подвижные игры и развлечения. «Жмурки». Техника метания мяча на дальность.	1
16	Подвижные игры. «Брось – поймай». Знакомство с различными темпами и ритмами. Тестирование в метании мяча на дальность.	1
17	Подвижные игры. «Пингвины с мячом» Прыжки и их разновидности. Прыжки в длину с места.	1
18	Подвижные игры. «Охотники и зайцы». Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1
19	Подвижные игры и развлечения «Совушка». Прыжок в длину с места.	1
20	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10 на время. Подвижные игры «Салки с домом».	1
21	Подвижные игры. «Кто быстрее схватит». Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
22	Подвижные игры. «Колдунчики». Преодоление полосы препятствий. Упражнение на внимание.	1

23	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м.	1
24	Подвижные игры. «День и ночь». Вращение обруча . Игровое упражнение на реакцию и внимание.	1
25	Подвижные игры и «У медведя во бору». Самостоятельные наблюдения. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.	1
26	ИОТ-022-у-2018. Освоение навыков баскетбола стойки и перемещения	1
27	Освоение навыков ловли и передачи мяча . Подвижные игры на материале баскетбола.	1
28	Освоение навыков ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
29	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол Подвижные игры на материале баскетбола.	1
30	Освоение навыков командных игр. Мини баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
31	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре «Мяч через сетку». Передача с 3-4м.	1
32	Комплексное развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
33	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение игре: «Мяч с четырех сторон».	1
34	Подвижные игры на материале волейбола. «Точный расчёт».	1
35	Знания о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.	1
36	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами на голове под музыку.	1
37	Освоение навыков ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Развитие координационных способностей.	1
38	ИОТ-047-у-2018. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения с большими и малыми мячами. Развитие координационных способностей.	1
39	Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, обручем. Развитие координационных способностей.	1
40	Освоение акробатических упражнений Группировка; перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1
41	Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей	1
42	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
43	Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад и стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
44	Мост из положения лежа на спине. На освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1
45	Освоение акробатических упражнений. Мост с помощью и самостоятельно. Развитие координационных	1

	способностей.	
46	Освоение висов и упоров. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
47	Освоение висов и упоров. Упражнения в упоре лёжа, стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1
48	Освоение висов и упоров. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силовых способностей.	1
49	Освоение висов и упоров. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1
50	Знания о физической культуре. Жизненно важные способы передвижения человека.	1
51	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
52	ИОТ-020-у-2018. Освоение навыков ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы. Развитие координационных способностей.	1
53	Освоение навыков бега. Обычный бег. Развитие скоростных способностей.	1
54	Освоение навыков бега. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1
55	Освоение навыков бега. Челночный бег 3x10. Развитие координационных способностей.	1
56	Совершенствование навыков бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.) Развитие координационных способностей.	1
57	Совершенствование навыков бега. Равномерный бег (4-5мин) Развитие выносливости.	1
58	Совершенствование навыков бега. Спринтерский бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
59	Совершенствование навыков бега. Спринтерский бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	1
60	Совершенствование навыков бега. Спринтерский бег 30метров. Развитие скоростно-силовых способностей	1
61	Совершенствование навыков бега. Бег 1000 метров Развитие выносливости.	1
62	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей	1
63	Освоение навыков прыжков. Прыжки в высоту с 4 -5 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
64	Овладение навыками метания. Метание малого мяча с места, на дальность (от 4 до 5 метров). Развитие скоростно-силовых способностей	1
65	Овладение навыков метания. Бросок набивного мяча (от 0,5кг). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
66	Упражнения для развития выносливости. Бег 1000м.	1
67	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Бег 30м.	1

68	Строевые упражнения .Бег с низкого старта ,бег с высокого старта.	1
----	---	---