

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 96»

Приложение № 14
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура

Учебный предмет: физическая культура

Уровень образования: начальное общее (1-4 классы)

Нормативный срок освоения: 4 года

г. Нижний Новгород

2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), её позитивное влияние на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Теоретический раздел

Теоретические и практические основы знаний о физической культуре.

Физическая культура в учебной деятельности первоклассника и её значение для обеспечения его здоровья. Антропометрические измерения. Ознакомление с требованиями к спортивной форме, правилами поведения во время занятий на спортивной площадке и в спортивном зале, безопасным использованием спортивного инвентаря и оборудования. Личная гигиена. Закаливающие процедуры. Значение занятий физическими упражнениями для формирования правильной осанки. Игры народов России. Олимпийские игры. Виды физических упражнений, их отличие от обычных движений человека. Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр. Значение утренней гимнастики. Характеристика физкультурно-спортивных упражнений по направленности воздействия: динамические и статические; на

быстроту, силу, гибкость, ловкость и выносливость. Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений. Причины травм на занятиях физическими

упражнениями. Правила оказания первой помощи. Физическое воспитание детей на Руси, в Древней Греции и Риме. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные. Последовательность выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности.

Практический раздел

Методико-практическая часть (*формирование умений и навыков средствами физической культуры*)

Методико-практические занятия по освоению и самостоятельному воспроизведению двигательных действий, выстроенных на подражательной основе живым существам (птицам, животным), сказочным персонажам, известным спортсменам, а также на личных фантазиях, проявляющихся

в произвольных движениях. При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий учитель заблаговременно предлагает учащимся задание для обдумывания; на занятии он кратко объясняет учащимся методы деятельности и, если необходимо, демонстрирует соответствующие приёмы и способы их выполнения;
- учащиеся практически под наблюдением учителя и при взаимоконтроле реализуют свои замыслы через движения;
- под руководством учителя проводится обсуждение и подводятся итоги выполнения задания;
- учащиеся получают при этом индивидуальные практические рекомендации, помогающие повысить общую культуру движений и укрепить здоровье.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

Учебно-тренировочные занятия, основанные на использовании теоретических знаний и практических умений с применением разнообразных средств физической культуры. Занятия должны обеспечивать необходимую двигательную активность учащихся, достижение и поддержание оптимального уровня их физической подготовленности, освоение ими жизненно необходимых навыков.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: маховые движения ногами, приседания; вращательные движения руками, плечами; наклоны и вращения туловища; подъём на носках; всевозможные подскоки (в том числе в сочетании с движениями рук вперёд, назад, вверх и др.). Подводящие упражнения: принятие положения правильной осанки; имитация постановки стопы; ходьба по разделениям приставными шагами; ходьба на всей ступне, на пятках, на носках; виды ходьбы с активной работой рук. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение головы и туловища; работа рук и ног при ходьбе; закрепление техники ходьбы в целом. Ускоренная ходьба. С изменением длины и частоты шагов, походная до 1500 м.

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки и бег со скакалкой; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопой. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги с передней части стопы; медленный бег на передней части стопы; бег по обозначенной прямой линии. Бег с горы. Техника бега. Бег трусцой. Бег средней мощности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускорений. Высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м). Встречные эстафеты. Челночный бег 3 × 10 м. Бег с ускорением на дистанции до 40—50 м. Бег с ускорением на дистанции до 60 м. Бег из различных исходных положений (сидя спиной к направлению бега, из упора присев, из упора на колене). Овладение и управление дыханием, умение выдерживать необходимый темп бега. Техника финиширования. Положение по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника низкого старта. Низкий старт с последующим стартовым ускорением на дистанции 15, 20 и 30 м. Бег продолжительностью до 6 мин с учётом преодоленной дистанции (ранжирование учащихся по занятым в забеге местам).

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развивающие мышцы-разгибатели стопы и гибкость в маховых движениях. Подводящие упражнения: различные прыжки на обеих ногах и на одной ноге; отталкивание с 2—4 шагов разбега с доставанием предмета головой, рукой, ногой; прыжки с высоты до 40 см; прыжки через наклонно установленную планку. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега. спрыгивание и запрыгивание на горку матов высотой 40—50 см; прыжки с высоты 60—70 см. Подводящие упражнения: прыжки через наклонно поставленную планку способом «перешагивание»; прыжки с увеличением длины разбега (с 1, 3, 5 и 7 шагов). Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (под углом 30—45° к планке).

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц живота и спины; прыжки вниз и вперёд вниз с постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину. Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги на ногу в шаге; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка в длину с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги. прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Фиксация выполнения всех фаз прыжка.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов; укрепление мышц-сгибателей кисти метаемой руки с учётом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. Техника метания мяча. Принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метаемой руки вниз назад — за голову). Имитация метания и метание мяча с места. Метание малого мяча из-за головы с места и с разбега: на дальность; в вертикальную круглую цель диаметром 50 см с расстояния 4—5 м; в горизонтальную прямоугольную цель размером 80 × 100 см с расстояния 3—4 м. Техника метания мяча. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега (4 простых и 4 скрестных шага) на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые приёмы и упражнения. Строевая стойка. Шеренга. Колонна. Выполнение команд: «В одну шеренгу (в колонну по одному) — становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Движение в строю. Выполнение команд: «Шагом — марш!», «Бегом — марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Группа — стой!». Повороты на месте. Выполнение команд: «Напра-во!», «На-ле-во!». Размыкание на месте. «Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг». Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом.

Общеразвивающие упражнения. Положение рук, ног, туловища и движения ими. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Стойка на коленях. Стойка на правом (левом) колене. Стойка скрестно — правая нога перед левой. Положение рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову, вверх, в стороны, назад. Упор присев. Упор лёжа. Упор сидя. Наклон вперёд. Наклон назад. Упражнения без предметов, с предметами (скакалка, набивной мяч массой 1 кг, обруч, гимнастическая палка, гантели массой 0,5 кг каждая).

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, набивным мячом, скакалкой. Дыхательные упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положение тела и его частей лёжа, сидя, стоя. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Лазанье. На четвереньках по наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической стенке; по канату; по шесту. Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке одноимёнными и разноимёнными способами; по канату и шесту с применением техники в три приёма. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдным перемахом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз.

Упражнения в равновесии.

Стойка на носках, на одной ноге; ходьба между линиями (ширина 20 см); ходьба по скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке (бревну) с различным положением рук, прямо, боком, с поворотами. Ходьба по бревну (высота 50 см) приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы. Ходьба по разновысоким столбикам с поворотами.

Акробатические упражнения. Группировка; перекаты группировке вперёд, назад, влево, вправо; произвольная программа с учётом индивидуальной подготовленности учащихся. Перекаты в группировке с

последующей опорой руками за головой; приём самостраховки — падение на бок; из положения лёжа на спине «мост»; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Висы и упоры. На гимнастической стенке, бревне, скамейке, на разновысоких перекладинах. Стоя, лёжа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке). Висы и передвижения по рукоходу. Висы на гимнастической стенке и перекладине: на согнутых руках, согнув ноги, согнувшись, прогнувшись, завесом одной и двумя ногами. Подтягивание из вися.

Упоры на перекладине: выход в упор, сед верхом завесом правой (левой) и махом левой (правой) ноги, перемах правой (левой) ногой назад. Произвольная комбинация на низкой перекладине.

Седы. Углом, ноги врозь, на пятки.

Прыжки через скакалку в течение 35—40 с с отдыхом между попытками до 15 с (3—4 раза). Прыжки с поворотом на 270 и 360°. Опорный прыжок через гимнастический козёл

(высотой 95 см): с небольшого разбега в упор стоя на коленях, упор присев, соскок прогнувшись в полуприсед на гимнастический мат.

Опорный прыжок с использованием гимнастического

козла. Наскок на снаряд в упор стоя на коленях, поворот кругом (на 180°), переход в сед на пятки, соскок назад с опорой о снаряд в полуприсед на гимнастический мат. Произвольные упражнения на перекладине и опорные

прыжки в зависимости от индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Лыжные гонки

Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Одноопорное скольжение. Спуск в основной стойке. Торможение падением. Особенности проведения занятий при минусовых температурах воздуха. Правила подготовки лыж к занятиям.

Выполнение команд: «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!». Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг с использованием палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Чередование попеременного двухшажного хода, скользящего шага, одновременного бесшажного хода. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным и двухшажным ходом без палок и с палками с равномерной скоростью до 500 м. Работа палками на подъёме и на спуске (при торможении). Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом». Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение на лыжах с демонстрацией техники передвижения в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном темпе— до 1 км.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

К теме «Лёгкая атлетика»: «Быстро возьми — быстро положи», «Жмурки», «Ловишки», «Два мороза», «Салки», «У медведя во бору», «Займи пустое место», «Конники_спортсмены», «Воробы и кошка», «Лягушки и цапля», «Мяч через верёвку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Штандер», «Гуси-лебеди», «Заяц без дома», «Караси и щука», «Мяч водящему».

К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Быстровстать в колонну», «Хоровод», «Построй круг», «Что изменилось?», «Ищи своего командира», «Море волнуется», «Группа — смирно!», «Переползи — не урони», «Кто дольше не уронит», «Парашютисты», «Биатлон», «Два дома», «Быстро по местам», «Тяни в круг», «Кузнечики».

К теме «Лыжные гонки»: «Лыжный поезд», «Быстрый лыжник», «Лыжные рельсы», «Не задень», «Попади в ворота», «Ветер», «Охотники и зайцы».

Спортивные игры

Баскетбол. Повороты на месте; ведение мяча с изменением направления и скорости движения; передача мяча одной рукой и приём двумя руками; бросок мяча в движении после его ловли. Правила игры. Двусторонняя игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол.

Футбол. Остановка катящегося и летящего мяча; удары по мячу; эстафеты с ведением мяча между стоек; жонглирование мячом. Правила игры. Мини-футбол без вратарей и с вратарями.

Бадминтон, волейбол, настольный теннис и другие игры.

Выполнение технических действий. Правила игры. Двусторонняя игра.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема и ее содержательные линии	Количество часов
I.	Теоретический раздел	
	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
	Игры народов России. Олимпийские игры.	1
	Спортивная форма одежды. Личная гигиена и закаливающие процедуры.	1
II.	Практический раздел Методико-практическая часть	
	Ознакомление с основными частями тела человека. Это надо уметь выполнять в 6—7 лет. Правильная осанка.	1
	Правильная осанка. Рост, масса тела, окружность грудной клетки и пульс.	1
	Дыхание при выполнении физических упражнений. \ Дыхательная гимнастика. Физкультурная минута. Физкультурная пауза.	1
III.	Практический раздел Учебно-тренировочная часть Гимнастика с элементами акробатики	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях гимнастикой	1
	Строевые приёмы и упражнения.	3
	Положения ног, рук и туловища.	2
	Утренняя гимнастика (зарядка). <i>Выполнение ОРУ без предметов, с мячом, с гимнастической палкой.</i>	2
	Лазанье по гимнастической стенке.	2
	Лазанье. <i>По наклонной скамье разными способами: в упоре стоя на коленях, в упоре присев; лазанье по канату в 3 приема.</i>	2
	Упражнения в равновесии.	2
	Упражнения на перекладине.	2
	Акробатические упражнения.	3
IV.	Легкая атлетика	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях по легкой атлетике	1
	Ходьба.	2
	Бег. <i>Обучение технике бега.</i>	2
	Бег. <i>Обычный бег. Челночный бег 3х10. Эстафетный бег.</i>	2
	Бег. <i>Обычный бег. Бег 60 м. Игры с элементами бега.</i>	2
	Прыжки в высоту: <i>Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки со скакалкой на месте.</i>	2
	Прыжки в длину. <i>Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжок в длину с места.</i>	2
	Метание мячей. <i>Овладение техникой хвата мяча; броски мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель.</i>	2
V.	Лыжные гонки	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях зимними видами спорта (лыжные гонки) Беседа <i>Подготовка к занятиям: способы переноски лыж, надевание лыж, захват лыжной палки.</i>	1

	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок, с палками); Повороты на лыжах (переступами)	3
	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок, с палками); Торможение падением	3
	Подъем ступающим шагом; Спуск в основной стойке	3
	Подъем лесенкой наискось; Свободное катание с горки на лыжах	2
	Прохождение дистанции до 100-200 м ступающим и скользящим шагом	3
	Лыжные эстафеты	2
VI.	Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях спортивными играми.	1
	Подвижные игры на основе легкой атлетики: Подвижная игра «Вышибалы»	1
	Эстафеты. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
	Русские народные подвижные игры. Игра «Салки»	1
	Подвижные игры: «Дальше бросишь – ближе бежать»	1
	Подвижная игра: «Пятнашки»	1
	Подвижная игра: «Жмурки»; «Ловушки»,	1
	Подвижная игра: «Волк во рву», «Удочка»	1
	Подвижная игра: «Мяч через верёвку»	1
	Эстафеты; Подвижные игры: Быстро возьми — быстро положи», «Два мороза»	1
	Подвижные игры на основе гимнастики: «Быстро встать в колонну», «Хоровод»,	1
	Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Салки на марше»	1
	Подвижные игры: «Группа, смирно!», «Космонавты»,	1
	Общеразвивающие упражнения в движении Подвижная игра «Удочка».	1
	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Займи свое место»	2
	Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	2
	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	2
	Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами	2
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Передал – садись».	1
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Выстрел в небо».	1
	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1

	Подвижная игра: «Мяч в обруч»	
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
	Подвижная игра: Игра «Не давай мяча водящему». Круговая эстафета с мячами	1
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Круговая лапта».	1
	Игра в мини-баскетбол.	2
	Легкая атлетика	
VII.	Ходьба и бег. Ходьба различными способами. Чередование ходьбы и бега.	1
	Бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	2
	Бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м	2
	Прыжки в высоту. Прыжки с продвижением вперед, подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание вверх из полуприседа, прыжок в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги.	2
	Прыжки в длину. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
	Прыжки в длину. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
	Метание. Метание малого мяча в цель (2*2) с 3 -4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	2

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема и ее содержательные линии	Количество часов
I.	Теоретический раздел	
	Легенды об Олимпийских играх. Приобретение знаний об истории Олимпийских игр	1
	Как устроен организм человека. Приобретение знаний о том, как устроен организм человека	1
	Как устроен организм человека. Приобретение знаний о том, как устроен организм человека	1
	Режим дня. Утреннее пробуждение. Утренняя гимнастика (зарядка). Приобретение знаний о режиме дня, об утреннем пробуждении, пользе утренней гимнастики	1
II.	Практический раздел Методико-практическая часть	
	Комплексы физических упражнений.	1
	Признаки утомления. Определение уровня утомления во время занятий физическими упражнениями	1
	Первая помощь самому себе. Оказание первой помощи	1
	Физкультурные минуты и физкультурные паузы.	1
III.	Практический раздел Учебно-тренировочная часть Гимнастика с элементами акробатики	
	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в одну	3
	Лазанье. Лазанье по канату в три и два приёма.	2
	Контроль за выполнением лазанья по наклонной скамье	1
	Переползание. на четвереньках, полу-четвереньках, по-пластунски по полу	2
	Упражнения в равновесии.	2
	Контроль. Контроль за выполнением комбинации на гимнастической скамейке	1
	Упражнения на перекладине.	2

	Акробатические упражнения.	3
	Акробатические упражнения. Контроль за выполнением акробатической комбинации.	1
IV.	Легкая атлетика	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях по легкой атлетике	1
	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Чередование ходьбы и бега	2
	Бег. Бег с ускорением (25м и 30м).	1
	Бег. Бег на дистанцию 60 м.	2
	Бег. Тестирование бега на 60 м.	1
	Бег. Челночный бег 3х10м	2
	Бег. Тестирование челночного бега 3х10м	1
	Бег. Обучение технике высокого старта Бег с высокого старта 30м.	1
	Прыжки в высоту. Прыжки с поворотом на 180. прыжки на месте с поворотом на 90 и 180 градусов; прыжки на двух ногах через веревочку; прыжки с разбега по прямой линии;	1
	Прыжки в высоту. Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега.	2
	Прыжки в длину. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. прыжки на двух ногах через резиновую ленту (вперед-назад).	2
	Метание. метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча весом 1 кг на дальность из положения сидя двумя руками из за головы.	2
V.	Лыжные гонки	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях зимними видами спорта (лыжные гонки) Беседа: Особенности проведения занятий при минусовых температурах воздуха. Правила подготовки лыж к занятиям. Выполнение команд: «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»	1
	Повороты. Повороты на месте.	2
	Передвижение. Передвижение ступающим шагом (с палками и без палок)	2
	Передвижение. Передвижение скользящим шагом (с палками и без)	2
	Подъем. Обучение подъему скользящим шагом	2
	Спуск. Обучение спуску в низкой стойке	1
	Спуск. Обучение спуску в высокой стойке	1
	Передвижение. Обучение попеременно двушажному ходу.	3
	Лыжная эстафета.	2

	Прохождение дистанции до 1000 м ступающим или скользящим шагом	1
	Зачетный урок по освоенным элементам лыжной подготовки	1
VI.	Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры	
	Игры к теме «Лёгкая атлетика»: «Салки», «Займи пустое место»	1
	Подвижные игры: «Скачки на одной»; Беговые эстафеты	1
	Подвижные игры: «Два мороза», «Карась и щука»	1
	Игры к теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Кто быстрее — к флажку», «Переползи — не урони»	1
	Подвижные игры: Медвежата за мёдом», «Скопируй позы», «Море волнуется»	1
	Подвижные игры: «Море волнуется» Круговая эстафета	1
	Подвижные игры: «Воздух, вода, земля, ветер», «Перетягивание палки».	1
	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Займи свое место»	2
	Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	2
	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	2
	Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами	2
	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	2
	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему»	2
	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Подвижная игра: «Передал – садись».	2
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Выстрел в небо».	1
	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Мяч в обруч»	1
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
	Подвижная игра: Игра «Не давай мяча водящему». Круговая эстафета с мячами	1
	Игра в мини-баскетбол.	3
VII.	Легкая атлетика	
	Бег. Бег с ускорением до 40—50 м. Бег с высокого старта 30 м.	2
	Бег. Равномерный бег (3 мин).	2

	Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка в высоту.	1
	Прыжки в высоту. Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега. Техника прыжка в высоту.	
	Прыжки в длину. Тройной прыжок с места с ноги на ногу.	1
	Прыжки в длину. Тестирование прыжка в длину	1
	Метание.	2
	Метание. Тестирование метания малого мяча.	1
	Резерв	4

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема и ее содержательные линии	Количество часов
I.	Теоретический раздел	
	Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме.	1
	Особенности физических упражнений.	1
	Дневник самоконтроля. Овладение знаниями по ведению дневника самоконтроля	1
II.	Практический раздел Методико-практическая часть	
	Для чего нужна разминка. Зарядка— ключ к бодрости.	1
	Физкультурные минутки. Физкультурные паузы.	1
	Чтобы осанка была правильной.	1
	Двигательная активность.	1
	Органы пищеварения; Органы дыхания; Органы кровообращения.	1
III.	Практический раздел Учебно-тренировочная часть Гимнастика с элементами акробатики	
	Инструктаж по Т/Б при занятиях гимнастикой	1
	Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—2 классах.	2
	Строевые приёмы и упражнения.	3
	Лазанье по канату.	2
	Упражнения в равновесии..	1
	Упражнения в равновесии.	1
	Упражнения на перекладине. Висы.	1
	Упражнения на перекладине. Висы.	1
	Упражнения на перекладине.	1
	Акробатические упражнения.	2

	Акробатические упражнения.	2
	Акробатические упражнения.	1
	Опорный прыжок через гимнастический козел.	2
IV.	Легкая атлетика	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях легкой атлетикой Понятия «короткая дистанция», «Высокий старт», «Стартовый разгон», «Бег по дистанции», «Финиширование».	1
	Ходьба и бег.	1
	Бег. Бег с ускорением на 30м. и 60 м. Старт из различных исходных положений.	1
	Бег. Тестирование бега с ускорением на 30м.	1
	Бег. Равномерный бег 5-6 минут Встречные эстафеты	1
	Бег. Бег с высокого старта 60 м Семенящий бег.	1
	Бег. Тестирование бега с высокого старта на 60м.	1
	Прыжки в высоту. Повторение материала 1-2 классов.	1
	Прыжки в высоту. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	2
	Прыжки в длину. Повторение материала 1-2 классов.	1
	Прыжки в длину. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2
	Прыжки в длину. Тестирование.	1
	Метание.	2
	Метание. Тестирование.	1
V.	Лыжные гонки	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях зимними видами спорта (лыжные гонки)	1
	Повторение: Повороты. Повороты на месте. Передвижение. Передвижение ступающим шагом (с палками и без палок) Передвижение. Передвижение скользящим шагом (с палками и без)	2
	Лыжная эстафета.	1
	Передвижение. Передвижение попеременно двушажным ходом	2
	Передвижение. Попеременный двухшажный ход без палок до 500метров	2

	Подъем. Подъем скользящим шагом Спуск. Спуск в низкой и высокой стойке	1
	Подъем. Подъем «Полуелочкой» и «Лесенкой»	1
	Торможение. Торможение «Плугом»	2
	Передвижение. Передвижения на дистанции до 2000м.	2
	Лыжная эстафета.	1
	Контроль: Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции	1
VI.	Подвижные игры	
	Инструктаж по Т/Б на спортивных играх	1
	Игры к разделу «Лёгкая атлетика»: «Третий лишний», «Невод», «Космонавты»	1
	Подвижные игры: «День и ночь», «Гуси лебеди»	1
	Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Попади в цель»	1
	Игры к разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Скопируй позы», «Переправа»,	1
	Подвижные игры: «Ходьба на ходулях», «Удочка»	1
	Круговая эстафета.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Займи свое место»	1
	Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1
	Ловля и передача мяча в треугольнике; квадратах. Подвижная игра: «Обгони мяч»	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
	Ловля и передача мяча в движении; Подвижная игра: «Борьба за мяч»	2
	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
	Бросок мяча в кольцо от груди Подвижная игра: «Вышибалы»	2
	Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами	1
	Ведение мяча шагом Подвижная игра: «Перестрелка»	2
	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Подвижная игра: «Передал – садись».	2
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Выстрел в небо».	1

	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Мяч в обруч»	1
	Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
	Подвижная игра: Игра «Не давай мяча водящему». Круговая эстафета с мячами	2
	Игра в мини-баскетбол.	3
VII.	Легкая атлетика	
	Ходьба и бег.	1
	Бег. Равномерный бег 5-6 минут Встречные эстафеты	1
	Бег. Тестирование бега на 5-6 минут (во вторую часть)	1
	Бег. Челночный бег: 3x10; 4x10	2
	Прыжки в высоту. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	1
	Прыжки в высоту. Тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание»	1
	Прыжки в длину. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжки на двух ногах через резиновую ленту (вперед-назад). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2
	Метание. Метание мяча на дальность отскока от стены; метание мяча на дальность отскока от пола; метание мяча на дальность с двух шагов.	2
	Резерв	5

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема и ее содержательные линии	Количество часов
I.	Теоретический раздел	
	Понятие о первой помощи при остановке сердца, кровотечении, и ушибе.	1
	История физической культуры в России.	1
	Нервная система человека. Эмоции и здоровье.	1
II.	Практический раздел Методико-практическая часть	
	Развитие двигательных качеств.	1
	Сила.	1
	Быстрота.	1
	Выносливость.	1
III.	Практический раздел Учебно-тренировочная часть Гимнастика с элементами акробатики	
	Инструктаж по Т/Б при занятиях гимнастикой	1
	Строевые приемы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—3 классах.	1
	Строевые приемы и упражнения.	2
	Комплекс утренней гигиенической зарядки.	1
	Лазанье.	1
	Учёт.	1
	Упражнения в равновесии (на бревне).	4
	Упражнения на перекладине. Повтор материала 2-3 класса.	1
	Упражнения на перекладине. Контроль над выполнением висов.	1
	Акробатические упражнения. Повторение акробатических упражнений, которые бы ли разучены во 2 и 3 классах.	1
	Акробатические упражнения. Изучение акробатической комбинации.	2
	Акробатические упражнения. Контроль над выполнением акробатической комбинации.	1
	Опорные прыжки.	2

	Опорные прыжки. Контроль над выполнением опорного прыжка.	1
IV.	Лёгкая атлетика	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях легкой атлетикой Понятие «низкий старт».	1
	Бег. Старты из различных положений на дистанции 15, 20, 30 м.	2
	Бег. Челночный бег 3x10 и 4x10 м	1
	Бег. Обучение низкому старту.	1
	Бег. Бег на дистанцию 30 м. с низкого старта (Контроль)	1
	Бег. Бег на дистанцию 60 м.	1
	Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом перешагивание.	1
	Прыжки в высоту. Упражнения для развития прыгучести и мышц ног.	2
	Прыжки в длину. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	2
	Прыжки в длину. Контроль	1
	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	2
	Метание. Контроль над метанием теннисного мяча на дальность и в цель.	1
V.	Лыжные гонки	
	Инструктаж по Т/Б на занятиях зимними видами спорта (лыжные гонки)	1
	Подготовительные упражнения перед ходьбой на лыжах.	1
	Повторение: Повороты. Повороты на месте. Передвижение. Передвижение ступающим шагом (с палками и без палок) Передвижение. Передвижение скользящим шагом (с палками и без) Передвижение попеременно двушажным ходом	2
	Повторение: Подъем. Подъем скользящим шагом Спуск. Спуск в низкой и высокой стойке Подъем. Подъем «Полуелочкой» и «Лесенкой» Торможение. Торможение «Плугом»	2
	Лыжная эстафета	2
	Передвижение. Обучение передвижению одновременно бесшажному ходу	2
	Передвижение. Обучение передвижению одновременно одношажному ходу	2

	Лыжная эстафета со спуском и подъемом	2
	Прохождение дистанции до 2000 м.	2
	Контроль. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции Зачетный урок по освоенным элементам лыжной подготовки	1
VI.	Подвижные игры	
	Инструктаж по Т/Б на спортивных играх	1
	ОРУ в движении. СБУ. Закрепление игры «Мяч ловцу»	2
	Игры к разделу «Лёгкая атлетика»: «Перебежка с выручкой», «Круговая эстафета»,	1
	Подвижные игры: «Пятнашки в парах (тройках)», «Мяч водящему»	1
	Игры к разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Альпинисты», «Часовые и разведчики», «Точный поворот» и др.	2
	Подвижные игры на основе баскетбола: Обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; эстафеты типа «Весёлых стартов»	2
	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подвижная игра «Вышибалы»	2
	Ловля и передача мяча со сменой мест.	2
	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Подвижная игра «Снайперы».	2
	Ловля и передача мяча в движении; Подвижная игра: «Борьба за мяч»	2
	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Подвижная игра: «Передал – садись».	2
	Ведение мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу. Подвижная игра	2
	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Мяч в обруч»	2
	Подвижная игра: Игра «Не давай мяча водящему». Круговая эстафета с мячами	2
	Игра в мини-баскетбол.	3
	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	3
VII.	Легкая атлетика	
	Бег. Старты из различных положений на дистанции 15, 20, 30 м.	1
	Бег. Бег продолжительностью 4 мин.	1
	Бег. Челночный бег 3x10 и 4x10 м	1
	Бег. Контроль над челночным бегом 4x10 м	1

	Бег. Бег 60 м.	1
	Бег. Контроль над бегом 60 м.	1
	Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом перешагивание. Упражнения для развития прыгучести и мышц ног.	1
	Прыжки в высоту. Контроль над выполнением прыжков в высоту.	1
	Прыжки в длину. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления, многоскоки	2
	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1
	Резерв	3

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
протокол № 11 от 28 августа 2020 года.

