

Приложение № 10
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса физической культуры
для 1-4 классов

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- ✓

Предметные результаты:

- ✓ 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 здоровьесберегающую 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.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Как возникли физические упражнения. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физкультуры. Виды спорта, входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры), лыжные гонки, плавание. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, спортивных залах). Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью считалочек.

Самостоятельные занятия. Режим дня. Что такое режим дня. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека, упражнения утренней зарядки. Физкультминутка. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Что такое осанка, основные признаки правильной и не правильной осанки. Упражнения для осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове, упражнения для укрепления мышц туловища. Как составлять комплекс утренней зарядки

Подвижные игры. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития для каждого раздела.

Физическое совершенствование.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки № 1, 2, 3

Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуящие команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», «На право!», «Налево», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Группа стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!». Основные виды стойек, гимнастических упоров, виды седов, виды приседов, виды положений лежа, техника выполнения переката в группировке на спине, техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.

Акробатические упражнения. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном положении. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Техника преодоления полос препятствий, включающий в себя освоенные двигательные действия.

Легкая атлетика. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменением направления передвижения. Прыжками с ускорением, с изменением направления движения. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной ноге и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад; левым и правым боком; в длину и высоту с места.

Лыжные гонки. Техника выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске на лыжах с пологих склонов. Техника ступающего шага. Техника скользящего шага.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля и передача низколетящего мяча стоя на месте. Ловля и передача мяча летящего на уровне груди. Бросок двумя снизу стоя на месте.

Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного, двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. Подвижные игры разных народов. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты.

Содержание учебного предмета

2 класс

Знания о физической культуре. История возникновения физической культуры и первых соревнований. Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Упражнения со

скалкой. Комплекс утренней зарядки №1, 2. Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Катание на санках. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом», падения на бок. Подъем «лесенкой».

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки 3, 4.

Упражнения и подвижные игры с мячом. Подвижные игры с мячом на точность движений.

Гимнастика с основами акробатики. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижения в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке. Фрагмент акробатической комбинации тина: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Лазанье по стенке по диагонали вверх и вниз. Правила техники безопасности при выполнении упражнений низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, ползание, проползание, запрыгивание и спрыгивание.

Легкая атлетика. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски большого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.

Подвижные игры. Включающие элементы и упражнений гимнастики. Включающие легкоатлетические упражнения. Включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры.

Баскетбол. Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.

Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.

Футбол. Совершенствования ранее разученных приемов игры в футбол (повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Содержание учебного предмета 3 класс

Знания о физической культуре. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и протиранием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

Физическое совершенствование.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры: особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народов. Что такое комплексы физических упражнений: понятие комплекс, целевое значение комплексов.

Способы физкультурной деятельности. Закаливание – обливание, душ. Как измерить физическую нагрузку.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стойки, седы, упоры, приседы, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировки из положения стоя и лежа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные и. п. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в и. п. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. Гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.

Легкая атлетика. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Высокий старт. Бег 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги, прыжок в длину с прямого разбега, прыжки в высоту и длину с места. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя. Метание малого мяча стоя из-за головы. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Правила подбора индивидуального лыжного инвентаря. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Техника торможения «плугом», подъем «лесенкой». Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.

Спортивные игры.

Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствования техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствования техники ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача; прием и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», и др.

Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног; для развития мышц рук. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча ранее разученными

способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах с передвижением приставным шагом; в парах стоя на месте. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

Подвижные игры. «Передай-садись» и др. Подвижные игры разных народов.

ОРУ. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.

Содержание учебного предмета

4 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок. Правила предупреждения травм. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. Закаливание. Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.

Способы физической деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы для освоения акробатических комбинаций. Акробатические комбинации. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Подводящие упражнения и отдельные элементы комбинаций на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Совершенствования техники высокого старта. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Подводящие

упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Лыжные гонки. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры. Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещенное движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

Футбол. Удар по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Удар по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Передачи мяча стоя на месте и в движении.

Баскетбол. Броски мяча стоя на месте и после ведения. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Передача мяча стоя на месте и при передвижении.

Волейбол. Прием и передача мяча через сетку. Прием и передача мяча партнеру стоя на месте и в движении. Поддача мяча разными способами.

ОРУ. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание. легкоатлетических упражнений координации движений: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой. Развития физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки быстроты: бег на дистанции 30 м. Контрольное упражнение для проверки выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развития физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел программы. Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (3 ч)			
1	Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения.	1	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.
2	Чему обучают на уроках физической культуры.	1	Называть виды спорта, входящие в школьную программу Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.
3	Как передвигаются животные. Как передвигается человек.	1	Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
Способы физкультурной деятельности (4 ч)			
4	Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры.	1	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.
5	Что такое режим дня.	1	Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.
6	Утренняя зарядка. Физкультминутка.	1	Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).

7	Личная гигиена. Осанка.	1	Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.
Физическое совершенствование (92 ч)			
8-11	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	4	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.
12-15	Комплексы физкультминуток.	4	Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток.
16-19	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	4	Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.
	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i>	20	
20-29	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменением направления движения	10	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
30-39	Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед	10	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	12	
40-43	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	4	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка

			в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
44-47	Акробатические комбинации	4	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
48-49	Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном положении	2	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
50-51	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания	2	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
	Лыжные гонки.	16	
52-59	Передвижения и спуск с небольшого пологого склона в основной стойке.	8	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
60-63	Ступающий шаг	4	
64-67	Скользкий шаг	4	
	Спортивные игры. Баскетбол.	13	
68-70	Ловля и передача низколетающего мяча стоя на месте	3	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
71-75	Ловля и передача мяча летящего на уровне груди	5	
76-80	Бросок двумя снизу стоя на месте	5	
	Футбол.	9	
81-83	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	3	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях
84-86	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного, двух шагов разбега	3	
87-89	Передача мяча в парах и тройках	3	
	Подвижные игры.	10	
90-91	Игры: «К своим флажкам»	2	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
92-93	Игры: «Пятнашки»	2	
94-95	Игры: «День и ночь»	2	
96	Игры: «Кто быстрее»	1	
97	Игры: «Быстро по местам»	1	
98	Игры: «Попади в ворота»	1	
99	Эстафеты.	1	
Итого		99	

Тематическое планирование 2 классов

№	Темы урока и элементы содержания	Характеристика видов деятельности обучающихся
Первая четверть		
1	Вводный инструктаж техники безопасности на уроках ф. к. История возникновения физической культуры. Как возникли первые соревнования.	Называть характерные признаки соревнований. Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.
2	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Закаливание.	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом.
	Легкая атлетика.	
3-5	Первичный инструктаж техники безопасности на уроках з легкой атлетики. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места (толчком двумя)., в высоту с разбега. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. П /И «Кто быстрее», «Быстро по местам».	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся в условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 метров. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат.

6-8	Бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге. Броски большого мяча на дальность. Бег с ускорением (20-30 м). ПИИ «Вызов номеров», «Шишки – желуди - орехи».	Выполнять бег с последующим ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
9-11	Бег с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3*10м. ПИИ «Пустое место».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. Выполнять челночный бег 3*10 метров с максимальной скоростью передвижения.
	Спортивные игры. Футбол.	
12-14	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места; с одной и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (2-3 м). Игра в мини футбол.	Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.
15-17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини футбол.	Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
18-20	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге. Игра в мини футбол.	Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге.
21-23	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одной и двух шагов разбега.	Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одной и двух шагов разбега.
24-25	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема «змейкой» между стойками. Игра в мини футбол.	Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема «змейкой» между стойками.
Вторая четверть		
26	Как появились первые игры с мячом.	Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.
27	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера. Иметь представление о физических качествах.
	Спортивные игры. Волейбол	

28-30	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Подбрасывание мяча на заданную высоту. ПИ «охотники и утки».	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.
31-33	Прямая подача мяча способом снизу.	Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу.
34-36	Подача мяча способом сбоку.	Демонстрировать технику выполнения прямой подачи сбоку.
37-39	Подвижные игры «гонка мячей по кругу». Пионербол.	Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
Спортивные игры. Баскетбол.		
40-42	Первичный инструктаж техники безопасности на занятиях спортивными играми. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча; на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. ПИ «Передал - садись».	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в в условиях учебной и игровой деятельности.
43-45	Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге, прыжком. Игра в баскетбол.	Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.
46-48	Ведения мяча стоя на месте, с продвижением вперед по прямой и дуге..	Выполнять технику ведения разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.
Третья четверть		
49	Как зародились Олимпийские игры.	Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на земле.
50	Физическое развитие. Основные показатели физического развития. Измерение показателей физического развития.	Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера.

		Иметь представление о физических качествах.
	Лыжные гонки.	
51-53	Первичный инструктаж по техники безопасности на занятиях л/подготовки. Скользящий ход. Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности	Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.
54-56	Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падение на бок.	Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.
57-59	Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом».	Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
60-62	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.	Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».
	Гимнастика с основами акробатики.	
63-65	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя с разной дистанцией и темпом. Фигурная маршировка.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Выполнять фигурную маршировку.
66-68	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Стойка на лопатках, согнув ноги, выпрямив ноги. Кувырок вперед в группировке.	Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.
69-71	Акробатические комбинации. Из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующем выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.	Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.
72-74	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, стоя спереди, сзади. Вис за весом одной и двумя.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
75-77	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
78-79	Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий.	Демонстрировать технику выполнения упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
Четвертая четверть		
80	Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на земле.

81	Комплексы упражнений утренней зарядки.	Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Выполнять упражнения для утренней зарядки. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы утренней зарядки.
	Легкая атлетика.	
82-84	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения: бег с ускорением на дистанцию 10-12 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра на материале легкой атлетики «Быстро по местам».	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся в условиях. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся в условиях.
85-87	Беговые упражнения: челночный бег 3*10 м. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра на материале легкой атлетики «Быстро по местам».	Выполнять челночный бег 3*10 метров с максимальной скоростью передвижения. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
	Спортивные игры. Волейбол.	
88-90	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Подбрасывание мяча на заданную высоту. ПИ «охотники и утки».	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.
91-93	Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. Подвижные игры «гонка мячей по кругу». Пионербол.	Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.
	Легкая атлетика.	
94-96	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях л/атл. Броски большого мяча(1 кг) на дальность из-за головы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
97-99	Метание малого мяча на дальность с места из-за головы.	Характеризовать и демонстрировать технику метания малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
100-102	Метание малого мяча на дальность с разбега.	Характеризовать и демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с разбега. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.

Тематическое планирование 3 класса

№	Темы урока и элементы содержания	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф. к. Особенности физической культуры разных народов.	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.
2	Самостоятельные занятия. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	Объяснять правила безопасности при выполнении закаливающих процедур. Объяснять правила закаливания способом «обливание».
	Легкая атлетика.	
3-5	Первичный инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника ранее освоенных упражнений: прыжки в длину и высоту с места, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
6-8	Броски большого мяча снизу двумя руками из положения сидя, метание малого мяча на дальность с места из за головы.	Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
9-11	Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега «согнув ноги».	Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.
12-14	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Правила простейших соревнований.	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.
	Спортивные игры. Футбол.	
15-17	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Специальные передвижения без мяча: челночный бег, прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны, бег лицом и спиной вперед. Ведение мяча «змейкой».	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

18-20	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. Удары внутренней стороной стопы и ведение мяча по разной траектории движения.	Выполнять удары внутренней стороны стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.
21-22	Специальные передвижения без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Передача мяча и остановка катящегося мяча.	Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.
23-24	Общеразвивающие упражнения в беге и прыжках. Подвижная игра «Передал – садись».	Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Вторая четверть

25	Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.
26	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Правила закаливания обливанием и принятием душа.	Объяснять правила закаливания способом «обливание», принятием душа.
	Легкая атлетика.	
27-29	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжок в высоту с разбега.	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной деятельности.
30-32	Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя. Метание малого мяча с места из-за головы.	Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
	Спортивные игры. Футбол.	
33-35	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол.	Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.
36-38	Специальные передвижения без мяча: челночный бег, прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны, бег лицом и спиной вперед. Ведение мяча «змейкой» между стойками. Мини футбол.	Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

	Спортивные игры. Баскетбол.	
39-41	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча ранее разученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой».	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.
42-44	Ведение мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.
45-46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены, в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 — 5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.

Третья четверть

47	Связь физической культуры с обычаями народа.	Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа.
48	Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
	Лыжные гонки.	
49-51	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лподг. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
52-54	Совершенствование техники ранее освоенного лыжного хода: попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции.
55-57	Совершенствование техники ранее освоенного лыжного подъема: «лесенкой», торможение «плугом».	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.
58-60	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.

61-63	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.	Описывать технику перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
	Гимнастика.	
64-66	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее разученных упражнений. Повторение материала 1 и 2 классов: стоек, седов, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положения лежа на спине и стоя, кувырков вперед.	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.
67-69	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующем переходом в исходных положение (лежа на спине).	Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.
70-72	Прыжки через скакалку на месте.	Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
73-75	ОРУ для развития силы мышц рук и ног. Лазанье по канату в три приема.	Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три и два приёма. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
76	Преодоление полосы препятствий.	Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Четвертая четверть		
77	Комплекс физических упражнений. Целевое назначение комплексов физических упражнений.	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
78	Самостоятельные наблюдения. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	Измерять величину пульса в покое.
	Спортивные игры. Волейбол	
79-81	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствования техники ранее освоенных способов подачи мяча.	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.
82-84	Прямая нижняя передача; прием и передача мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.
85-87	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для мышц ног.	Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
	Легкая атлетика	
88-90	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега «согнув ноги».	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
91-93	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжок в высоту с разбега.	Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
94-96	Сдача норматива. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 и 60 м. с максимальной скоростью с высокого старта.	Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.

		Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.
97-99	Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя. Метание малого мяча с места из-за головы.	Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
100-102	Метание малого мяча с места из-за головы.	Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат

Тематическое планирование 4 класса

№	Темы урока и элементы содержания	Характеристика видов деятельности обучающихся
Первая четверть		
1	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф. к. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развития физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.
2	Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленностью. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.
	Легкая атлетика.	
3-5	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта.	Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений.
6-8	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта.	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.
9-11	Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Бег с ускорением (20-30 м). ПИ «Вызов номеров», 7«Шишки – желуди - орехи».	Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности
12-14	Техника финиширования. Челночный бег 3*10м. ПИ «Пустое место».	Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).
	Спортивные игры. Футбол.	
15-17	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу стоя на месте. П/и «Эстафета с ведением футбольного мяча».	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
18-20	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу с небольшого разбега. П/и «Эстафета с ведением футбольного мяча».	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
21-23	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра а мини футбол.	Организовать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
24	Совершенствование техники ведения мяча по прямой линии и дуге с разной скоростью передвижения.	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Вторая четверть		
25	Физическая нагрузка и как ее регулировать.	Приводит примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работой и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.
26	Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленностью. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.
	Легкая атлетика	
27-29	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега.
30-32	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега «перешагивание».	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега в условиях учебной деятельности.
	Спортивные игры. Футбол	
33-35	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Мини футбол.	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
36-38	Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения, техники передачи мяча стоя на месте и в движении. Мини футбол.	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
	Спортивные игры. Баскетбол.	
39-41	Повторный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Совершенствование техники передачи мяча на месте и при передвижении. ПИ «Передал - садись».	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 — 5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.
42-44	Совершенствование техники броска мяча стоя на месте и после ведения. Игра в б/б.	Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча стоя на месте и после ведения.

45-48	Совершенствование техники ведения мяча.	Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.
Третья четверть		
49	Правила предупреждения травм.	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.
50	Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленностью. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.
	Лыжные гонки.	
51-53	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках л/подг. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники торможение плугом. Спуск в низкой стойке.	Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.
54-56	Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции.	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции.
57-59	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного одношажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.
60-62	Техника передвижения одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1 км.	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода на учебной дистанции. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.
	Гимнастика с основами акробатики.	
63-65	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Понятия акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности.	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».

66-68	Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.
69-71	Правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.
72-74	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
75-77	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связи комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лежа согнувшись (девочки).	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать ее выполнение.
Четвертая четверть		
78	Закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.
79-80	Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленностью. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.
81-83	Легкая атлетика.	
	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега.
84-86	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега «перешагивание».	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега в условиях учебной деятельности.
	Спортивные игры. Волейбол	

87-89	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивных играх. Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
90-92	Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении.	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
93-95	Совершенствование техники подачи мяча разными способами.	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
	Легкая атлетика.	
96-98	Повторный инструктаж технике безопасности на уроках л/атл. Техника выполнения низкого старта и стартового ускорения. Сдача норматива. Бег на дистанции 30 и 60 м.	Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности
99-103	Бег на дистанцию 1000 м	Демонстрировать упражнения на максимальный результат.

