

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 1-4 классов  
на 2016-2017 учебный год

Составитель:  
Дерюгина Т.А.  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## **Планируемые предметные результаты**

### **Универсальные результаты**

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные результаты**

Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

## **Предметные результаты**

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Научатся:**

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**Универсальными** компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 учётом требований её 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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 обучающимися 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Отметка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Отметка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Отметка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Универсальные учебные действия на уроках физической культуры**

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- Основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- В области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- В области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действий; распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

## **Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

### **Деятельность оздоровительной направленности**

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

## **Знания о физической подготовке**

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

## **Способы деятельности с общеразвивающей направленностью**

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

## **Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью**

### **Жизненно важные двигательные навыки и умения**

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.

Перестроение по звеньям.

Размыкание на вытянутые в стороны руки.

Повороты направо, налево.

Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Группировка.

Перекаты в группировке, лежа на животе.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Опорный прыжок с места через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через горку матов.

Лазание по наклонной скамейке на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.

## **Легкая атлетика**

### **Ходьба и бег:**

Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.

Стартовый разгон. Бег с высоким подниманием бедра.

Высокий старт. Бег с прыжками и ускорениями.

Бег из различных и.п.

Смешанное передвижение.

Бег с изменяющимся направлением движения.

Челночный бег.

Равномерный, медленный бег.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Челночный бег.

Высокий старт с последующим ускорением.

Кросс 1 км.

6-минутный бег. Игра «Смена сторон».

Игры и эстафеты с бегом на местности.

### **Прыжки:**

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Прыжки в длину и высоту.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в высоту с разбега.

### **Броски и метания:**

Броски мяча (1кг) на дальность.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча с места на дальность.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.

### **Лыжные гонки**

ТБ. Переноска лыж на плече и надевание лыж. Требования к одежде.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.

Торможение падением.

Повороты переступанием на месте.

Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.

Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

Передвижение на лыжах змейкой.

### **Плавание (сухое)**

Название плавательных упражнений, способов плавания.

Правила безопасного поведения на воде.

### **Подвижные игры**

Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».

Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта».

Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».

Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

«Кто дальше бросит». Эстафеты.

Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».

Игры «Пятнашки », «Два мороза».

Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».

Эстафеты с мячами.

Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».  
Бросок мяча снизу на месте в щит.  
Ведение мяча. Игра «Передал - садись».  
Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».  
Игра в мини-баскетбол.  
Ловля и передача мяча снизу на месте.  
Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физической культуры деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Группировка. Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Упоры, седы, упражнения в группировке.

Стойка на лопатках.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Кувырок вперед.

Акробатическая комбинация.

Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».

Поднимание согнутых и прямых ног в висе.

Вис на согнутых руках.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.

Комбинация на бревне.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.

Перелезание через коня, бревно.

Гимнастическая полоса препятствий.

## **Легкая атлетика**

### **Бег:**

ТБ при занятиях физической культурой.

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.

Челночный бег.

Стартовый разгон. Бег с высоким подниманием бедра.

Высокий старт. Бег с прыжками и ускорениями.

Бег из различных и.п.

Смешанное передвижение.

Бег с изменяющимся направлением движения.

Высокий старт с последующим ускорением.

Равномерный, медленный бег.

### **Броски и метания:**

Большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Броски набивного мяча на дальность.

### **Прыжки:**

Через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

## **Лыжные гонки**

Правила Т.Б. на уроках по лыжам.

Передвижение на лыжах разными способами.

Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.

Передвижение скользящим шагом до 1000 м.

Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.

Спуск в основной стойке.

Попеременный двухшажный ход.

Повороты приставными шагами.

Падение на бок на месте и в движении под уклон.

Передвижение скользящим шагом до 1000 м.

Развитие выносливости.

Развитие выносливости.

## **Плавание (сухое)**

Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.

Влияние плавания на состояние здоровья.

## **Подвижные игры**

На основе легкой атлетики:

Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.

Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.

Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.

Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.

Игра «Вызов номера». Эстафеты.

Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.

Игра «Птица в клетке». Эстафеты.

Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.

Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.

Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».

На основе баскетбола:

Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча на месте.

Броски в цель.

Ведение на месте. Броски в цель.

Игра «Попади в обруч».

Игра «Передал - садись».

Броски в цель. Игра «Передал - садись».

Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».

Броски в щит.

Игра «Мяч соседу».

Броски в кольцо.

Развитие координационных способностей.

Игра «Передача мяча в колоннах».  
Эстафеты. Развитие координационных способностей.  
Игра в мини-баскетбол.  
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.  
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол,

баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.

Повторение кувырка в сторону, стойки на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад.

Совершенствование техники ходьбы по бревну (до 100 см).

Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев.

Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия.

Разучивание стойки на лопатках пригнувшись. Передвижение противходом, змейкой.

Техника выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. Разучивание моста из положения лежа на спине.

Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.

Стойка на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги.

Мост из положения лежа на спине.

Расчет на первый – второй. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками.

Урок соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.

Обучение перелезанию через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроений из одной в две шеренги.

Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.

Наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроений из одной в две шеренги.

Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.

Совершенствование перестроений из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см).

### **Легкая атлетика**

Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьбы с изменением длины и частоты шага.

Урок игра. Эстафеты на развитие скорости.

Бег на результат 30 м.

Прыжок с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.

Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега.

Урок игра: кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Челночный бег 3 \* 10м.

Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.

Урок- игра :«Встречная эстафета».

Урок- игра: преодоление полосы препятствия.

Прыжок в высоту.

Бег на результат 30 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.

Урок – игра: кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Прыжок с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.

Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки.

Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Техника метания малого мяча.

Кроссовая подготовка:

Развитие выносливости, бег 4 мин. Преодоление препятствий.

Развитие выносливости ,бег 5 мин. Преодоление препятствий.

Урок игра: «Круговая эстафета» на развитие выносливости.

Развитие выносливости, бег 5 мин. Преодоление препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

### **Лыжные гонки**

Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам».

Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.

Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками.

Обучение технике подъема «лесенкой».

Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.

Техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках.

Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.

Бег на лыжах 2 км на время.

Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.

Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.

Обучение спуска в высокой и низкой стойках.

## **Плавание (сухое)**

Название способов плавания. Имитация плавательных движений.

Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

## **Подвижные игры**

На материале раздела «Легкая атлетика»:

Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты с предметами и без предметов.

Развитие способностей ориентироваться в пространстве.

Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».

Развитие скоростно – силовых способностей.

Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».

На материале спортивных игр:

Футбол: Совершенствование ударов по воротом в футболе.

Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.

Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.

Развитие способностей ориентированию в пространстве.

Игра в футбол.

Баскетбол: Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.

Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.

Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.

Урок - игра, эстафеты. Игра «Снайперы».

Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.

Бросок мяча в кольцо.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Инструктаж по ТБ.

Кувырок вперед.

2-3 кувырка вперед слитно.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.

Комбинация из ранее изученных элементов.

Акробатическая комбинация.

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Опорный прыжок на горку матов.

Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок ноги врозь через козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.

Комбинация на бревне.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

## **Легкая атлетика**

### **Ходьба и бег:**

Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета.

Челночный бег.

Смешанное передвижение.

Стартовый разгон. Бег с высоким подниманием бедра.

Высокий старт. Бег с прыжками и ускорениями.

Круговая эстафета.

Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег из различных и.п. Бег с изменяющимся направлением движения.

### **Прыжки:**

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

## **Броски и метания:**

Бросок теннисного мяча в цель.

Бросок теннисного мяча на дальность.

Броски набивного мяча из разных и.п.

## **Лыжные гонки**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Ступающий и скользящий шаг.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".

Прохождение дистанции до 1500 м.

Чередование шага и хода на лыжах.

Торможения и повороты на лыжах.

Спуск на лыжах с палками "змейкой".

Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.

Подвижные игры на лыжах.

### **Плавание (сухое)**

Название способов плавания. Имитация плавательных движений.

Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Легкая атлетика»:

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».

Игры «Белые медведи», «Космонавты».

Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».

Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».

Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».

Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».

Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».

Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».

На материале спортивных игр:

Футбол: Ведение мяча.

Ведение мяча с ускорением.

Удар по неподвижному мячу.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча.

Тактические действия в защите.

Игра в мини-футбол.

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.

Ведение мяча на месте с низким отскоком.

Волейбол: Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.

Передача мяча подброшенного партнером.

Передачи у стены.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Многokратные передачи в стену.

**Подготовка к выполнению видов испытаний  
(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Плани- руемая	Факти- ческая
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	02.09	
2	Стартовый разгон. Бег с высоким подниманием бедра.	1	05.09	
3	Высокий старт. Бег с прыжками и ускорениями.	1	07.09	
4	Бег из различных и.п.	1	09.09	
5	Смешанное передвижение.	1	12.09	
6	Бег с изменяющимся направлением движения.	1	14.09	
7	Челночный бег.	1	16.09	
8	Равномерный, медленный бег.	1	19.09	
9	Прыжок в длину с места.	1	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	23.09	
11	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	26.09	
12	Прыжки в длину и высоту.	1	28.09	
13	Спрыгивание и запрыгивание.	1	30.09	
14	Броски мяча (1кг) на дальность.	1	03.10	
15	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	05.10	

16	Метание малого мяча с места на дальность.	1	07.10	
	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<b>8</b>		
17	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	10.10	
18	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	12.10	
19	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	14.10	
20	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	17.10	
21	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	19.10	
22	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	21.10	
23	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	24.10	
24	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	26.10	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>		
25	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	28.10	
26	Перестроение по звеньям.	1	07.11	
27	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	09.11	
28	Повороты направо, налево.	1	11.11	
29	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	14.11	
30	Группировка.	1	16.11	
31	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	18.11	
32	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	21.11	
33	Стойка на лопатках.	1	23.11	
34	Акробатическая комбинация.	1	25.11	
35	Лазание по канату.	1	28.11	
36	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	30.11	
37	Опорный прыжок с места через гимнастического козла.	1	02.12	

38	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1	05.12	
39	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	07.12	
40	Лазание по гимнастической стенке.	1	09.12	
41	Перелезание через горку матов.	1	12.12	
42	Лазание по наклонной скамейке на коленях.	1	14.12	
43	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1	16.12	
44	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. <b>Нормативы ГТО.</b>	1	19.12	
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1	21.12	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>9</b>		
46	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	23.12	
47	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	09.01	
48	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	11.01	
49	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	13.01	
50	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	16.01	
51-52	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	2	18.01 20.01	
53	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	23.01	
54	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	25.01	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>		
55	<b>ТБ.</b> Переноска лыж на плече и надевание лыж. Требования к одежде.	1	27.01	
56	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	30.01	
57	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	01.02	
58-59	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	2	03.02 06.02	
60-61	Торможение падением.	2	08.02 10.02	

62-63	Повороты переступанием на месте.	2	20.02 22.02	
64-65	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	2	24.02 27.02	
66	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	01.03	
67-68	Передвижение на лыжах змейкой.	2	03.03 06.03	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>		
69	Бросок мяча снизу на месте.	1	08.03	
70-71	Ловля мяча на месте. <b>Сдача нормативов ГТО.</b>	2	10.03 13.03	
72	Ловля и броски мяча на месте.	1	15.03	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
73	Название плавательных упражнений, способов плавания.	1	17.03	
74	Правила безопасного поведения на воде.	1	20.03	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>10</b>		
75	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	22.03	
76	Эстафеты с мячами.	1	24.03	
77	Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	03.04	
78	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	05.04	
79	Ведение мяча. Игра «Передал - садись».	1	07.04	
80	Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».	1	10.04	
81-82	Игра в мини-баскетбол.	2	12.04 14.04	
83	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	17.04	
84	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	1	19.04	

	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>		
85-86	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2	21.04 24.04	
87	Высокий старт с последующим ускорением.	1	26.04	
88	Бег из разных исходных положений.	1	28.04	
89	Челночный бег.	1	01.05	
90	Кросс 1 км.	1	03.05	
91	6-минутный бег. Игра «Смена сторон».	1	05.05	
92-93	Игры и эстафеты с бегом на местности. <b>Сдача нормативов ГТО.</b>	2	08.05 10.05	
94	Прыжок в длину с места.	1	12.05	
95	Прыжок в длину с разбега.	1	15.05	
96	Прыжок в высоту с разбега.	1	17.05	
97	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.	1	19.05	
98	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	22.05	
99	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1	24.05	

**Календарно-тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Плани- руемая	Факти- ческая
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>		
1	<b>ТБ при занятиях физической культурой.</b> Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	02.09	
2	Челночный бег.	1	05.09	
3	Стартовый разгон. Бег с высоким подниманием бедра.	1	07.09	
4	Высокий старт. Бег с прыжками и ускорениями.	1	09.09	
5	Бег из различных и.п.	1	12.09	
6	Смешанное передвижение.	1	14.09	
7	Бег с изменяющимся направлением движения.	1	16.09	
8	Высокий старт с последующим ускорением.	1	19.09	
9	Равномерный, медленный бег.	1	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	23.09	
11	Прыжок с высоты <i>(до 40 см)</i> .	1	26.09	
12	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	28.09	
13	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	30.09	
14	Броски набивного мяча на дальность.	1	03.10	
	<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики</b>	<b>11</b>		
15	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	05.10	

16	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	07.10	
17	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	10.10	
18	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	12.10	
19	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	14.10	
20	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	17.10	
21	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	19.10	
22	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	21.10	
23	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	14.10	
24	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	26.10	
25	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	28.10	

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>		
26	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	07.11	
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	09.11	
28	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	11.11	
29	Группировка. Перекаты в группировке.	1	14.11	
30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	16.11	
31	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1	18.11	
32	Стойка на лопатках.	1	21.11	
33	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	23.11	
34	Кувырок вперед.	1	25.11	
35	Акробатическая комбинация.	1	28.11	
36	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	30.11	
37	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1	02.12	
38	Вис на согнутых руках.	1	05.12	

39	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1	07.12	
40	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1	09.12	
41	Комбинация на бревне.	1	12.12	
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	14.12	
43	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1	16.12	
44	Перелезание через коня, бревно.	1	19.12	
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1	21.12	

	<b>Лыжные гонки</b>	<b>15</b>		
46	<b>Правила Т.Б. на уроках по лыжам.</b>	1	23.12	
47-48	Передвижение на лыжах разными способами.	2	09.01 11.01	
49-50	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	2	13.01 16.01	
51	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1	18.01	
52	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1	20.01	
53-54	Спуск в основной стойке.	2	23.01 25.01	
55	Попеременный двухшажный ход.	1	27.01	
56	Повороты приставными шагами.	1	30.01	
57	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1	01.02	
58	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1	03.02	
59	Развитие выносливости.	1	06.02	
60	Развитие выносливости.	1	08.02	

	<b>Подвижные игры на материале баскетбола</b>	<b>27</b>		
61	Ловля и передача мяча в движении.	1	10.02	
62	Ведение мяча на месте.	1	13.02	
63	Броски в цель.	1	15.02	
64	Ведение на месте. Броски в цель.	1	17.02	
65	Игра «Попади в обруч».	1	20.02	
66	Игра «Передал - садись».	1	22.02	
67	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1	24.02	
68	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1	27.02	
69	Броски в щит.	1	01.03	
70	Игра «Мяч соседу».	1	03.03	
71	Броски в кольцо.	1	06.03	
72	Развитие координационных способностей.	1	08.03	
73	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	10.03	
74	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	13.03	
75	Игра в мини-баскетбол.	1	15.03	
76	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	17.03	
77	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	20.03	
78	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	22.03	
79-80	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	2	24.04 03.04	
81	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	05.04	
82	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	07.04	
83	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	10.04	
84-85	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.	2	12.04 14.04	

86	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1	17.04	
87	Ведение мяча. «Школа мяча».	1	19.04	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
88	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.	1	21.04	
89	Влияние плавания на состояние здоровья. <b>История и нормативы ГТО.</b>	1	24.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
90	Челночный бег.	1	26.04	
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	28.04	
92-93	Высокий старт с последующим ускорением.	2	01.05 03.05	
94	Бег из разных исходных положений.	1	05.05	
95	Равномерный бег (8 мин).	1	08.05	
96	Кросс 1 км без учета времени.	1	10.05	
97	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	12.05	
98	Прыжок с места. Эстафеты.	1	15.05	
99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	17.05	
100- 101	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	2	19.05 22.05	
102	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	24.05	
103- 104	Метание малого мяча на дальность с места. <b>Сдача нормативов ГТО.</b>	2	26.05 29.05	
105	Метание малого мяча на дальность отскока.	1	31.05	

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Плани- руемая	Факти- ческая
	<b>Легкоатлети-ческие упражнения</b>	<b>12</b>		
1	<b>Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений.</b> Совершенствование ходьбы с изменением длины и частоты шага.	1	02.09	
2	Урок игра. Эстафеты на развитие скорости.	1	06.09	
3	Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1	07.09	
4	Бег на результат 30 м.	1	09.09	
5	Урок – игра: кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	13.09	
6	Прыжок с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	14.09	
7	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега.	1	16.09	
8	Урок игра: кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	20.09	
9	Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	21.09	
10	Челночный бег 3 * 10м.	1	23.09	
11	Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1	27.09	
12	Урок игра :«Встречная эстафета».	1	28.09	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>		
13	Развитие выносливости, бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1	30.09	

14	Развитие выносливости ,бег 5 мин. Преодоление препятствий. <b>Нормативы ГТО.</b>	1	04.10	
15	Урок игра: «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1	05.10	
16	Развитие выносливости, бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	07.10	
17	Бег 1 км без учета времени.	1	11.10	
18	Урок игра преодоление полосы препятствия. <b>Сдача нормативов ГТО.</b>	1	12.10	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9</b>		
19	<b>Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики.</b> Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.	1	14.10	
20	Повторение кувырка в сторону, стойки на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад.	1	18.10	
21	Совершенствование техники ходьбы по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев.	1	19.10	
22	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия.	1	21.10	
23	Разучивание стойки на лопатках пригнувшись. Передвижение противходом, змейкой.	1	25.10	
24	Техника выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. Разучивание моста из положения лежа на спине.	1	26.10	
25	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.	1	28.10	
26	Стойка на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги.	1	08.11	
27	Мост из положения лежа на спине.	1	09.11	
	<b>Подвижные игры на основе легкой атлетики</b>	<b>9</b>		

28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	11.11	
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	15.11	
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	1	16.11	
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве.	1	18.11	
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1	22.11	
33	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	23.11	
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».	1	25.11	
35	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1	29.11	
36	Урок игра. Эстафеты.	1	30.11	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9</b>		
37	<b>Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с элементами акробатики.</b> Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	02.12	
38	Расчет на первый – второй. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками.	1	06.12	
39	Урок соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1	07.12	
40	Обучение перелезанию через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см).	1	09.12	
41	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроений из одной в две шеренги.	1	13.12	
42	Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.	1	14.12	

43	Наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроений из одной в две шеренги.	1	16.12	
44	Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. Игры по выбору детей.	1	20.12	
45	Совершенствование перестроений из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см).	1	21.12	
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>6</b>		
46	<b>Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	1	23.12	
47	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	10.01	
48	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1	11.01	
49	Урок - игра, эстафеты. Игра «Снайперы».	1	13.01	
50	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	17.01	
51	Бросок мяча в кольцо.	1	18.01	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>		
52	<b>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам».	1	20.01	
53	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1	24.01	
54	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками.	1	25.01	
55	Урок соревнование – кто быстрее придет к финишу.	1	27.01	

56	Обучение технике подъема «лесенкой».	1	31.01	
57	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.	1	01.02	
58	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	1	03.02	
59	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	07.02	
60	Техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках.	1	08.02	
61	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	1	10.02	
62	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	14.02	
63	Бег на лыжах 2 км на время.	1	15.02	
64	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	1	17.02	
65	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.	1	21.02	
66	Урок соревнование – кто быстрее придет к финишу.	1	22.02	
67	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1	24.02	
68	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	28.02	
69	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.	1	01.03	
70	Обучение спуска в высокой и низкой стойках.	1	03.03	
71	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	07.03	
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>8</b>		
72	<b>Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.</b>	1	08.03	
73-74	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2	10.03	

	и скорости.		14.03	
75	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1	15.03	
76	Урок - игра, эстафеты.	1	17.03	
77	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	21.03	
78	Бросок мяча в кольцо.	1	22.03	
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование техники на месте в движении в квадратах.	1	24.03	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
80	Название способов плавания. Имитация плавательных движений.	1	04.04	
81	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1	05.04	
	<b>Подвижные игры с элементами футбола</b>	<b>8</b>		
82	Совершенствование ударов по воротом в футболе.	1	07.04	
83	Урок игра.	1	11.04	
84	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	12.04	
85	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	1	14.04	
86	Урок игра.	1	18.04	
87	Развитие способностей ориентированию в пространстве.	1	19.04	
88	Игра в футбол.	1	21.04	
89	Урок игра. Эстафеты.	1	25.04	
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>9</b>		
90	<b>Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений.</b> Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1	26.04	

91	Урок игра. Эстафеты без предметов.	1	28.04	
92	Прыжок в высоту. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1	02.05	
93	Бег на результат 30 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	03.05	
94	Урок – игра: кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	05.05	
95	Прыжок с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	09.05	
96	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки.	1	10.05	
97	Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. <b>Сдача нормативов ГТО.</b>	1	12.05	
98	Техника метания малого мяча.	1	16.05	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>		
99	Развитие выносливости- бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1	17.05	
100	Развитие выносливости -бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	19.05	
101	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1	23.05	
102	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	24.05	
103	Бег 1 км без учета времени.	1	26.05	
104- 105	Урок игра: преодоление полосы препятствия. <b>Сдача нормативов ГТО.</b>	2	30.05 31.05	

**Календарно-тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Плани- руемая	Факти- ческая
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>		
1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Встречная эстафета.	1	02.09	
2	Челночный бег. Смешанное передвижение.	1	06.09	
3	Стартовый разгон. Бег с высоким подниманием бедра.	1	07.09	
4	Высокий старт. Бег с прыжками и ускорениями. Круговая эстафета.	1	09.09	
5	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. <b>История ГТО.</b>	1	13.09	
6	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. <b>Нормативы ГТО.</b>	1	14.09	
7	Бег из различных и.п. Бег с изменяющимся направлением движения.	1	16.09	
8	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	20.09	
9	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	21.09	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	23.09	
11	Тройной прыжок с места.	1	27.09	
12	Бросок теннисного мяча в цель. <b>Сдача нормативов ГТО.</b>	1	28.09	

13	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	30.09	
14	Броски набивного мяча из разных и.п.	1	04.10	
	<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики</b>	<b>8</b>		
15	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	05.10	
16	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	07.10	
17	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	11.10	
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	12.10	
19	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	14.10	
20	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	18.10	
21	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	19.10	
22	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	21.10	
	<b>Подвижные игры на материале баскетбола</b>	<b>4</b>		
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	25.10	
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	26.10	
25	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	28.10	
26	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	08.11	

	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>20</b>		
27	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кувырок вперед.	1	09.11	
28	2-3 кувырка вперед слитно.	1	11.11	
29	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1	15.11	
30	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.	1	16.11	
31	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	18.11	
32	Акробатическая комбинация.	1	22.11	

33	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	23.11	
34	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1	25.11	
35	Опорный прыжок на горку матов.	1	29.11	
36	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	30.11	
37	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	02.12	
38	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1	06.12	
39	Комбинация на бревне.	1	07.12	
40	Прыжки со скакалкой.	1	09.12	
41	Прыжки группами на длинной скакалке.	1	13.12	
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	14.12	
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	16.12	
44	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1	20.12	
45	Переноска партнера в парах.	1	21.12	
46	Гимнастическая полоса препятствий.	1	23.12	

	<b>Лыжные гонки</b>	<b>14</b>		
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	10.01	
48	Ступающий и скользящий шаг.	1	11.01	
49	Попеременный двухшажный ход.	1	13.01	
50	Одновременный одношажный ход.	1	17.01	
51	Одновременный бесшажный ход.	1	18.01	
52-53	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".	2	20.01 24.01	
54	Прохождение дистанции до 1500 м.	1	25.01	
55	Чередование шага и хода на лыжах.	1	27.01	

56-57	Торможения и повороты на лыжах.	2	31.01 01.02	
58	Спуск на лыжах с палками "змейкой".	1	03.02	
59	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	07.02	
60	Подвижные игры на лыжах.	1	08.02	
	<b>Подвижные игры на материале баскетбола</b>	<b>8</b>		
61	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	10.02	
62	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	14.02	
63	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	15.02	
64	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	17.02	
65	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	21.02	
66	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	22.02	
67	Тактические действия в защите и нападении.	1	24.02	
68	Игра в мини-баскетбол.	1	28.02	
	<b>Подвижные игры на материале волейбола</b>	<b>8</b>		
69	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	01.03	
70	Передача мяча подброшенного партнером.	1	03.03	
71	Передачи у стены.	1	07.03	
72-73	Передача в парах.	2	08.03 10.03	
74	Прием снизу двумя руками.	1	14.03	
75	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	15.03	
76	Многократные передачи в стену.	1	17.03	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
77	Название способов плавания. Имитация плавательных движений.	1	21.03	
78	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в	1	22.03	

	экстремальной ситуации.			
--	-------------------------	--	--	--

	<b>Подвижные игры на материале волейбола</b>	<b>5</b>		
79-80	Нижняя прямая подача в стену.	2	24.03 04.04	
81	Нижняя прямая подача с расстояния 5м.	1	05.04	
82-83	Двухсторонняя игра.	2	07.04 11.04	
	<b>Подвижные игры на материале футбола</b>	<b>7</b>		
84	Ведение мяча.	1	12.04	
85	Ведение мяча с ускорением.	1	14.04	
86	Удар по неподвижному мячу.	1	18.04	
87	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	19.04	
88	Остановка катящегося мяча.	1	21.04	
89	Тактические действия в защите.	1	25.04	
90	Игра в мини-футбол.	1	26.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>		
	Челночный бег.	1	28.04	
91	<b>Сдача нормативов ГТО.</b>			
92	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1	02.05	
93	Высокий старт. Бег с прыжками и ускорениями.	1	03.05	
94	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	05.05	
95	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	09.05	
96	Бег из различных и.п. Бег с изменяющимся направлением движения.	1	10.05	
97	Кросс (1 км).	1	12.05	
98-99	Прыжок в длину с места.	2	16.05	

			17.05	
100	Прыжок в длину с разбега.	1	19.05	
101	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	23.05	
102	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1	24.05	
103	Бросок мяча на дальность.	1	26.05	
104- 105	Бросок набивного мяча.	2	30.05 31.05	









