

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 18.12.2020 г. №61573).
- Приказа № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 // Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://fgosreestr.ru/reestr>).
- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 23»,
- Устава МБОУ г. Мурманска СОШ №23,
- Учебного плана МБОУ г. Мурманска СОШ №23,
- Календарного учебного графика.

Рекомендаций комплексной авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, адаптированной к ФГОС (Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. под редакцией В.И. Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона.-М.: Просвещение, 2011),

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Физическая культура

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Воспитательный потенциал учебного предмета Физическая культура реализуется через использование видов и форм деятельности, описанных в модуле «Школьный урок» рабочей программы воспитания.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- */играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- *...проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

– *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*

– *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сопоставлять различные точки зрения;*

– *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*

– *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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

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

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

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Упражнения на согласование работы рук и ног. *Имитационные упражнения:* Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики:

прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки:

эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости:

широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации:

произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому

гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки:

ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

УМК

- Физическая культура, Лях В. И., 1-4 кл., 7-е изд., М. : Просвещение, 2019.- 175 с. ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-071615-4.

Тематическое распределение количества часов по физической культуре с 1 по 4 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов по Примерной программе	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Количество часов Рабочей программы	
1	<i>Знания о физической культуре</i>	12					12	
	1.1 Физическая культура	4	1	1	1	1	4	
	1.2 Из истории физической культуры	4	1	1	1	1	4	
	1.3 Физические упражнения	4	1	1	1	1	4	
2	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	12					12	
	2.1 Самостоятельные занятия	4	1	1	1	1	4	
	2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	1	1	1	1	4	
	2.3 Самостоятельные игры и развлечения	4	1	1	1	1	4	
3	<i>Физическое совершенствование</i>	246						
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2	8	
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность	238						
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	64	21	21	21	21	84(64 + 20)	
	<i>Легкая атлетика</i>	50	24	24	24	24	96(50 + 46)	
	<i>Плавание*</i>	22	1	1	1	1	4	
	<i>Лыжные гонки</i>	48	16	16	16	16	64 (48 + 16)	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	54	29	32	32	32	125 (54 + 71)	
	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков						
	Резерв(3-й час)	135						
	Итого:	405	99	102	102	102	405	

* Учитывая материально-техническую базу образовательного учреждения (отсутствие бассейна) и климато-географические и региональные особенности, количество часов Примерной программы, отведённых на обучение плаванию, сокращено с 22 до 4 часов, оставшиеся 18 часов добавлены в раздел подвижные и спортивные игры.

Тематическое распределение количества часов по физической культуре с 1 по 4 класс

№ п/п	Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Количество часов Рабочей программы
1	<i>Знания о физической культуре</i>					
	1.1 Физическая культура	1	1	1	1	4
	1.2 Из истории физической культуры	1	1	1	1	4
	1.3 Физические упражнения	1	1	1	1	4
2	<i>Способы физкультурной деятельности</i>					
	2.1 Самостоятельные занятия	1	1	1	1	4
	2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	4
	2.3 Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	4
3	<i>Физическое совершенствование</i>					
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	21	21	21	21	84
	<i>Легкая атлетика</i>	24	24	24	24	96
	<i>Плавание*</i>	1	1	1	1	4
	<i>Лыжные гонки</i>	16	16	16	16	64
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	29	32	32	32	125
	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков				
	Итого:	99	102	102	102	405

* Учитывая материально-техническую базу образовательного учреждения (отсутствие бассейна) и климато-географические и региональные особенности, количество часов Примерной программы, отведённых на обучение плаванию, сокращено с 22 до 4 часов, оставшиеся 18 часов добавлены в раздел подвижные и спортивные игры.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока
	Физическая культура (1 ч)
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
	Лёгкая атлетика (12 ч)
2	<i>СБУ. ОРУ. Построение в шеренгу и колонну по одному. Бег на скорость 30 метров.</i>
3	<i>СБУ. ОРУ. Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Бег с ускорением.</i>
4	<i>СБУ. ОРУ. Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Ходьба на носках, пятках.</i>
5	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением.</i>
6	<i>СБУ. ОРУ. Построение в шеренгу, перестроение в круг. Бег 30 м.</i>
7	<i>СБУ. ОРУ. Бег с ускорением.</i>
8	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с места.</i>
9	<i>СБУ. ОРУ. Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Эстафета с препятствиями.</i>
10	<i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10 метров.</i>
11	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте.</i>
12	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Челночный бег 3х10 метров.</i>
13	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места.</i>
	Из истории физической культуры (1 ч)
14	История развития физической культуры и первых соревнований.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)
15	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
16	<i>СБУ. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «К своим флажкам». Круговая эстафета.</i>
17	<i>СБУ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Класс, смирно!». Встречная эстафета.</i>
18	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (2 мин). Игры «Класс, смирно!», «Смена сторон».</i>
19	<i>СБУ. ОРУ. Игры: «Смена сторон», «Запрещенное движение». Эстафета с мячом.</i>
20	<i>СБУ. ОРУ.. Игры: «Смена сторон», «Запрещенное движение».</i>

21	<i>СБУ. ОРУ. Чередование ходьбы, бега. Игры: «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде».</i>
22	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игры: «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде».</i>
23	<i>СБУ. ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Вороны и воробьи». Эстафета с мячом.</i>
24	<i>СБУ. ОРУ. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 3. Игры: «Зайцы в огороде», «Вороны и воробьи».</i>
25	<i>СБУ. ОРУ. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 3. Игры: «Вороны и воробьи», «Два Мороза».</i>
26	<i>СБУ. ОРУ. Игры: «Вороны и воробьи», «Два Мороза». Круговая эстафета.</i>
27	<i>СБУ. ОРУ. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	Гимнастика с основами акробатики (21 ч).
28	<i>Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. Построение в шеренгу и колону по одному. Основная стойка.</i>
29	<i>СБУ. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
30	<i>СБУ. ОРУ. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
31	<i>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</i>
32	<i>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.</i>
33	<i>Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.</i>
34	<i>Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.</i>
35	<i>Перелезание через горку матов. Эстафета с полосой препятствий.</i>
36	<i>СБУ. ОРУ. Наклон вперед из положения «сидя». Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине».</i>
37	<i>Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.</i>
38	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения на равновесие.</i>
39	<i>СБУ. ОРУ. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
40	<i>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев.</i>
41	<i>СБУ. ОРУ. Перелезание через препятствия с опорой на руки.</i>
42	<i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.</i>
43	<i>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</i>

44	<i>СБУ. ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</i>
45	<i>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>
46	<i>СБУ. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.</i>
47	<i>Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.</i>
48	<i>СБУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Эстафета с препятствиями.</i>
	Физические упражнения (1 ч)
49	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
	Самостоятельные занятия(1ч)
50	Составление режима дня.
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
51	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Игры «Два Мороза», «Пятнашки».</i>
52	<i>СБУ. ОРУ. Игры «Два Мороза», «Пятнашки». Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
53	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игры «Точный расчет», «Лисы и куры».</i>
54	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Игры «Точный расчет», «Лисы и куры».</i>
55	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Игра «Третий лишний». Игра с элементами волейбола</i>
56	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Третий лишний». Игра с элементами волейбола.</i>
57	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Перестроение по звеньям. Игра «Гонка мячей». Игра с элементами волейбола.</i>
58	<i>СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. Игра «Гонка мячей». Игра с элементами волейбола.</i>
59	<i>СБУ. ОРУ. Поддача мяча. Чередование ходьбы, бега. Игра «Переправа». Игра с элементами волейбола</i>
60	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Игра «Переправа». Игра с элементами волейбола.</i>
61	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Прыжки в длину с места. Игра с элементами волейбола.</i>
62	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Гонка мячей». Игра с элементами волейбола.</i>
	Плавание (1 ч)
63	Подводящие упражнения. Упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Плавание как один из способов передвижения человека.</i>
	Лыжные гонки (16 ч)
64	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом.</i>
65	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>Температурный режим. Передвижение ступающим шагом.</i>

66	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Передвижение ступающим шагом. Повороты «направо», «налево» переступанием.</i>
67	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Передвижение ступающим шагом. Круговая эстафета.</i>
68	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом без палок.</i>
69	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты «направо», «налево», «кругом» переступанием.</i>
70	Передвижение на лыжах с ускорением. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом без палок и с палками.</i>
71	Передвижение на лыжах с ускорением. <i>Передвижение скользящим шагом. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
72	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом без палок и с палками.</i>
73	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение скользящим шагом. Повороты «направо», «налево», «кругом» переступанием.</i>
74	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение скользящим шагом в медленном темпе 1000 метров.</i>
75	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Круговая эстафета.</i>
76	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение скользящим шагом. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
77	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Встречная эстафета с этапом до 50м на лыжах.</i>
78	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
79	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом с палками. Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)
80	Измерение длины и массы тела.
	Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)
81	Организация и проведение подвижных игр.
	Подвижные и спортивные игры (5ч)
82	СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра «Переправа».</i>
83	СБУ. ОРУ. Игры и эстафеты с мячом.
84	СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бег с ускорением. Игра «Третий лишний». Игра с элементами волейбола.</i>
85	СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. <i>Ловля и передача мяча в паре. Игра с элементами баскетбола.</i>
86	СБУ. ОРУ. Броски мяча в корзину. <i>Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>

	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)
87	Гимнастика для глаз.
	Лёгкая атлетика (12 ч)
88	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа.</i>
89	СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Бросок мяча снизу на месте в щит.</i>
90	СБУ. ОРУ. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. <i>Бег 60 метров. Ловля и передаче мяча снизу на месте.</i>
91	СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <i>Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. <i>Эстафета с прыжками.</i>
93	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. <i>Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
94	СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Эстафета с мячом.</i>
95	СБУ. ОРУ. Бег 30м. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.
96	СБУ. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега.
97	СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
98	СБУ. ОРУ. Метание большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание набивного мяча из различных положений.</i>
99	СБУ. ОРУ. Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Эстафета с ведением баскетбольного мяча.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока
	Физическая культура (1 ч)
1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
	Лёгкая атлетика (12 ч)
2	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).</i>
3	<i>СБУ. ОРУ. Строевые упражнения. Чередование ходьбы с бегом.</i>
4	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180.</i>
5	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.</i>
6	<i>СБУ. ОРУ. Бег с ускорением (30 м). Прыжок с высоты 40 см. Эстафета с препятствиями.</i>
7	<i>СБУ. ОРУ. Чередование ходьбы с бегом. Прыжок в длину с места.</i>
8	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Равномерный бег (3 мин). Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча.</i>
9	<i>СБУ. ОРУ. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Бег с ускорением (60 м). Метание набивного мяча.</i>
10	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег 30 м. Метание малого мяча в цель. Эстафета с предметами.</i>
11	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный бег (3 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.</i>
12	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку.</i>
13	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением темпа, скорости, направления. Прыжки через качающуюся скакалку.</i>
	Из истории физической культуры (1 ч)
14	Особенности физической культуры разных народов.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)
15	Комплексы физических упражнений для физкультминуток.
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
16	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Круговая эстафета.</i>
17	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Бег с изменением темпа и направления. Игры «Два Мороза», «Пятнашки».</i>
18	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».</i>

19	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».</i>
20	<i>СБУ. ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафета с мячом.</i>
21	<i>СБУ. ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт».</i>
22	<i>СБУ. ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт». Эстафета с предметами.</i>
23	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры».</i>
24	<i>СБУ. ОРУ. Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры». Эстафета с мячом.</i>
25	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу».</i>
26	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Равномерный бег (3 мин). Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу». Круговая эстафета.</i>
27	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Игра «Мяч соседу». Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	Гимнастика с основами акробатики (21 ч).
28	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Лазание по гимнастической стенке.</i>
29	<i>СБУ. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке.</i>
30	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Лазание по гимнастической стенке.</i>
31	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>
32	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игра «Змейка».</i>
33	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.</i>
34	<i>СБУ. ОРУ. Наклон вперед из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.</i>
35	<i>СБУ. ОРУ. Наклон вперед из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.</i>
36	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».</i>
37	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>

38	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>
39	<i>СБУ. ОРУ. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».</i>
40	<i>СБУ. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</i>
41	<i>СБУ. ОРУ. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
42	<i>СБУ. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Перестрелка».</i>
43	<i>СБУ. ОРУ. Перекаты. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.</i>
44	<i>СБУ. ОРУ. Перекаты. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.</i>
45	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лежа. Игра «Перестрелка».</i>
46	<i>СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лёжа. Вис на согнутых руках.</i>
47	<i>СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Вис стоя, лежа. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.</i>
48	<i>СБУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Акробатическая комбинация. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	Физические упражнения (1 ч)
49	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
	Самостоятельные занятия(1ч)
50	Самостоятельное выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
51	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Равномерный бег (до 4 мин). Игры «К своим флажкам», «Пятнашки».</i>
52	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Равномерный бег (до 4 мин). Игры: «Пятнашки», «Третий лишний».</i>
53	<i>СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. Игры «Третий лишний», «Мяч соседу». Эстафета с прыжками.</i>
54	<i>СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. Упражнения на равновесие. Игры «Третий лишний», «Мяч соседу».</i>
55	<i>СБУ. ОРУ. Подача мяча. Основные движения в волейболе. Игра «Передал - садись».</i>
56	<i>СБУ. ОРУ. Подача мяча. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Передал - садись».</i>
57	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Построения и перестроения. Основные движения в волейболе. Игра «Мяч соседу».</i>
58	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Ходьба с преодолением препятствий. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч соседу».</i>

59	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».</i>
60	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «Передача мяча в колонах».</i>
61	<i>СБУ. ОРУ. Броски мяча в корзину. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Игра «Попади в обруч».</i>
62	<i>СБУ. ОРУ. Броски мяча в корзину. Броски баскетбольного мяча в мишень. Игра «Попади в обруч».</i>
	Плавание (1 ч)
63	<i>Упражнения на согласование работы рук и ног. Значение плавания для здоровья и физического развития человека.</i>
	Лыжные гонки (16 ч)
64	<i>Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Температурный режим. Передвижение ступающим шагом без палок.</i>
65	<i>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Передвижение ступающим шагом без палок. Повороты переступанием.</i>
66	<i>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
67	<i>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.</i>
68	<i>Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.</i>
69	<i>Передвижение на лыжах с ускорениями. Передвижение скользящим шагом без палок. Встречная эстафета с этапом до 50 м.</i>
70	<i>Передвижение на лыжах с ускорениями. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Повороты переступанием.</i>
71	<i>Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.</i>
72	<i>Прохождение тренировочных дистанций. Передвижение скользящим шагом в медленном темпе 1000 метров. Повороты переступанием.</i>
73	<i>Прохождение тренировочных дистанций. Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.</i>
74	<i>Передвижение на лыжах с ускорениями. Передвижение скользящим шагом. Круговая эстафета.</i>
75	<i>Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
76	<i>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.</i>

	<i>Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки».</i>
77	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Круговая эстафета.</i>
78	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
79	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Передвижение скользящим шагом. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)
80	Измерение показателей осанки.
	Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)
81	Организация и проведение подвижных игр.
	Подвижные и спортивные игры (8ч)
82	<i>СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с ведением мяча.</i>
83	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Основные движения в волейболе.</i>
84	<i>СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра с элементами волейбола.</i>
85	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Ведение баскетбольного мяча в движении. Игра с элементами волейбола.</i>
86	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Ловля и передача мяча в движении. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с мячом.</i>
87	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением мяча.</i>
88	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Челночный бег 3x10 метров. Игра с элементами баскетбола.</i>
89	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Бег с ускорением 30 метров. Бросок мяча от груди и отскоком от пола.</i>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)
90	Комплексы дыхательных упражнений.
	Лёгкая атлетика (12 ч)
91	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через скакалку. Равномерный бег (4 мин). Прыжки через короткую скакалку.</i>
93	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».</i>
94	<i>СБУ. ОРУ. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Метание набивного мяча из положения «сидя».</i>
95	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег 30м. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров.</i>

96	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.</i>
97	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из разных положений.</i>
98	<i>СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Чередование ходьбы (100 м) с бегом (70 м).</i>
99	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Равномерный бег (4 мин). Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.</i>
100	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Бег с ускорением 60 м. Прыжок в длину с места.</i>
101	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Прыжки с поворотом на 180. Игра «Передача мяча в колонах».</i>
102	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра с элементами баскетбола.</i>

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока
	Физическая культура (1 ч)
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
	Лёгкая атлетика (12 ч)
2	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, темпа, скорости. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
3	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Ходьба с изменением направления движения. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
4	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Бег с ускорением. Прыжок с высоты 60см. Эстафета с мячом.</i>
5	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Челночный бег 3х10 метров.</i>
6	<i>СБУ. ОРУ. Бег 4 мин. Чередование бега (70 м) и ходьбы (100м). Игра «Пустое место».</i>
7	<i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10 метров. Метание малого мяча в цель с 4-5 метров.</i>
8	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Бег с максимальной скоростью 60м.</i>
9	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание набивного мяча.</i>
10	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег 60 метров. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</i>
11	<i>СБУ. ОРУ. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Метание набивного мяча. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
12	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, темпа, скорости. Прыжки через короткую скакалку.</i>
13	<i>СБУ. ОРУ. Бег на результат 60 метров. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафета с прыжками.</i>
	Из истории физической культуры (1 ч)
14	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)
15	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
16	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Строевые упражнения. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».</i>
17	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Игры: «Белые медведи», «Прыжки по полосам». Встречная эстафета.</i>

18	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. Бег 60 м. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Круговая эстафета.</i>
19	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета с предметами.</i>
20	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Игры: «Волк во рву», «Перестрелка».</i>
21	<i>СБУ. ОРУ. Беговые упражнения. Игры: «Перестрелка», «Русская лапта». Эстафета с мячом.</i>
22	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки вперёд с продвижением на одной и двух ногах. Игры: «Перестрелка», «Русская лапта».</i>
23	<i>СБУ. ОРУ. Игры: «Русская лапта», «Запрещенное движение». Встречная эстафета.</i>
24	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (до 4 мин). Игры: «Русская лапта», «Запрещенное движение».</i>
25	<i>СБУ. ОРУ. Построения и перестроения. Игры: «Запрещенное движение», «Прыгающие воробушки».</i>
26	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Запрещенное движение», «Прыгающие воробушки».</i>
27	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (до 4 мин). Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	Гимнастика с основами акробатики (21 ч).
28	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Основная стойка. Перекаты и группировка.</i>
29	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Упражнения на гимнастической скамейке. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
30	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну. Перекаты и группировка.</i>
31	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перекаты и группировка.</i>
32	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.</i>
33	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>
34	<i>СБУ. ОРУ. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения «сидя».</i>
35	<i>СБУ. ОРУ. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Наклон вперед из положения «сидя». Перекаты и группировка. Кувырок вперед.</i>
36	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Перелезание через гимнастического коня.</i>
37	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.</i>
38	<i>СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.</i>
39	<i>СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.</i>

40	СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Мост из положения, лежа на спине.</i>
41	СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Мост из положения, лежа на спине.</i>
42	СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Мост из положения, лежа на спине. Кувырок назад.</i>
43	СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Кувырок назад.</i>
44	СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Перелезание через гимнастического коня. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе.</i>
45	СБУ. ОРУ. Ходьба на носках, с предметами на голове. <i>Ходьба с изменением направления движения. Кувырок назад.</i>
46	СБУ. ОРУ. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. <i>Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.</i>
47	СБУ. ОРУ. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. <i>Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Акробатическая комбинация.</i>
48	СБУ. ОРУ. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе. <i>Упражнения на равновесие. Акробатическая комбинация.</i>
	Физические упражнения (1 ч)
49	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	Самостоятельные занятия(1ч)
50	Выполнение простейших закалывающих процедур.
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
51	СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Равномерный бег (4 мин). Игра «Волк во рву». Эстафета с предметами.</i>
52	СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>Равномерный бег (4 мин). Основные движения в волейболе.</i>
53	СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. <i>Игра «Прыгающие воробушки». Эстафета с ведением мяча.</i>
54	СБУ. ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.
55	СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. <i>Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафета с мячом.</i>
56	СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. <i>Броски мяча двумя руками от груди. Игра с элементами волейбола.</i>
57	СБУ. ОРУ. Поддача мяча. <i>Ловля и передача мяча в парах. Игра с элементами волейбола.</i>
58	СБУ. ОРУ. Поддача мяча. <i>Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». Эстафета с мячом.</i>
59	СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. <i>Ловля и передача мяча в квадрате. Игра с элементами волейбола.</i>
60	СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. <i>Прыжковые упражнения. Игра с элементами волейбола. Эстафета с прыжками.</i>
61	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра с элементами волейбола.</i>
62	СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. <i>Игра с элементами волейбола. Игра «Овладей мячом». Встречная эстафета.</i>

	Плавание (1 ч)
63	Упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Дыхательные упражнения. Значение закаливания для здоровья человека.</i>
	Лыжные гонки (16 ч)
64	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Температурный режим. Передвижение ступающим шагом.</i>
65	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение ступающим шагом. Повороты переступанием на месте.</i>
66	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. <i>Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием.</i>
67	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон ступающим шагом. Спуск со склона в средней стойке.</i>
68	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. <i>Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием.</i>
69	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон ступающим шагом. Спуск со склона в низкой стойке без палок.</i>
70	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом без палок и с палками.</i>
71	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе скользящим шагом.</i>
72	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.</i>
73	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.</i>
74	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Игра «Смелее с горки».</i>
75	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скользящим шагом. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
76	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе скользящим шагом.</i>
77	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон «лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке.</i>
78	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
79	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скользящим шагом. Встречная эстафета с этапом до 50 м на лыжах.</i>
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)
80	Измерение показателей физических качеств.
	Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)
81	Организация и проведение подвижных игр.
	Подвижные и спортивные игры (8 ч)
82	СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с мячом.</i>
83	СБУ. ОРУ. Подача мяча. <i>Ловля и передача мяча в паре. Игра с элементами баскетбола.</i>
84	СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. <i>Чередование бега и ходьбы. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>

85	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с мячом.</i>
86	<i>СБУ. ОРУ. Броски мяча в корзину. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
87	<i>СБУ. ОРУ. Броски мяча в корзину. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с мячом.</i>
88	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Бег с направления, ритма и темпа. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
89	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Бег с направления, ритма и темпа. Игра в мини-баскетбол.</i>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)
90	<i>Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>
	Лёгкая атлетика (12 ч)
91	<i>СБУ. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафета с прыжками.</i>
93	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Многоскоки. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
94	<i>СБУ. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Игра «Мяч ловицу». Эстафета с мячом.</i>
95	<i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
96	<i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжки через длинную скакалку.</i>
97	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
98	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (до 5 мин). Игра «Прыжки по полосам».</i>
99	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в цель. Игра «Прыгающие воробушки».</i>
100	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета.</i>
101	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.</i>
102	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. Круговая эстафета.</i>

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема урока
	Физическая культура (1 ч)
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
	Лёгкая атлетика (12 ч)
2	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Бег с заданным темпом и скоростью.</i>
3	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью (30 м).</i>
4	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Встречная эстафета.</i>
5	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</i>
6	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки в длину по заданным ориентирам.</i>
7	<i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10 метров. Эстафета с мячом.</i>
8	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, темпа, скорости. Прыжки через короткую скакалку.</i>
9	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (до 5 мин). Игра «Волк во рву».</i>
10	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</i>
11	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
12	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Метание набивного мяча. Тройной прыжок с места.</i>
13	<i>СБУ. ОРУ. Бег на скорость 60 метров. Прыжки через качающуюся скакалку.</i>
	Из истории физической культуры (1 ч)
14	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)
15	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
16	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Построения и перестроения. Игры: «Космонавты», «Белые медведи».</i>
17	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафета с предметами.</i>
18	<i>СБУ. ОРУ. Игровые задания с использованием упражнений координацию. Беговые упражнения. Игры: «Белые медведи», «Волк во рву».</i>
19	<i>СБУ. ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Игры: «Прыжки по полосам», «Перестрелка».</i>
20	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением темпа и направления. Игры: «Прыжки по полосам», «Перестрелка».</i>

21	<i>СБУ. ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Воробьи и вороны». Эстафета с предметами.</i>
22	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки вперёд с продвижением на одной и двух ногах. Игры: «Перестрелка», «Воробьи и вороны».</i>
23	<i>СБУ. ОРУ. Тройной прыжок с места. Игры: «Воробьи и вороны», «Русская лапта».</i>
24	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (до 5 мин). Игры: «Воробьи и вороны», «Русская лапта».</i>
25	<i>СБУ. ОРУ. Подвижные игры разных народов. Игры: «Русская лапта», «Пустое место». Встречная эстафета.</i>
26	<i>СБУ. ОРУ. Подвижные игры разных народов. Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Русская лапта», «Пустое место».</i>
27	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (до 5 мин). Эстафеты с предметами.</i>
	Гимнастика с основами акробатики (21 ч).
28	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну.</i>
29	<i>СБУ. ОРУ. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. Ходьба по гимнастическому бревну. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</i>
30	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну на носках.</i>
31	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.</i>
32	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия.</i>
33	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке.</i>
34	<i>СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня.</i>
35	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Перекаты и группировка. Наклон вперед из положения «сидя».</i>
36	<i>СБУ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед.</i>
37	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад, перекат.</i>
38	<i>СБУ. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.</i>
39	<i>СБУ. ОРУ. Перелезание через горку матов. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Перелезание через препятствие.</i>
40	<i>СБУ. ОРУ. Выпады и полушпагаты на месте. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Запрещенное движение».</i>
41	<i>СБУ. ОРУ. Выпады и полушпагаты на месте. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Мост из положения, лежа на спине.</i>
42	<i>СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения с предметом в руках. Лазание по гимнастической стенке Акробатическая комбинация.</i>
43	<i>СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе,</i>

	<i>подтягивание в висе.</i>
44	<i>СБУ. ОРУ. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Вис лёжа, стоя. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.</i>
45	<i>СБУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Акробатическая комбинация.</i>
46	<i>СБУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Лазание по канату в 3 приема. Опорный прыжок на горку матов.</i>
47	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.</i>
48	<i>СБУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Акробатическая комбинация. Эстафета с полосой препятствий.</i>
	Физические упражнения (1 ч)
49	<i>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i>
	Самостоятельные занятия (1ч)
50	<i>Самостоятельное проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</i>
	Подвижные и спортивные игры (12 ч)
51	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Игра «Охотники и зайцы». Эстафета с предметами.</i>
52	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета с мячом.</i>
53	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Основные движения в волейболе. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
54	<i>СБУ. ОРУ. Беговые упражнения. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.</i>
55	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Невод». Круговая эстафета.</i>
56	<i>СБУ. ОРУ. Строевые упражнения. Игра с элементами волейбола. Эстафета с мячом.</i>
57	<i>СБУ. ОРУ. Подача мяча. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра с элементами волейбола.</i>
58	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Ловля и передача мяча в парах. Игра с элементами волейбола.</i>
59	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Равномерный бег (4 мин.) Ловля и передача мяча в парах. Эстафета с мячом.</i>
60	<i>СБУ. ОРУ. Чередование ходьбы, бега. Игра с элементами волейбола.</i>
61	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками.</i>
62	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Беговые упражнения. Игра с элементами волейбола. Встречная эстафета.</i>
	Плавание (1 ч)
63	<i>Упражнения на согласование работы рук и ног. Имитационные упражнения. Виды спорта, связанные с плаванием.</i>

	Лыжные гонки (16 ч)
64	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Температурный режим. Передвижение скольльзящим шагом без палок.</i>
65	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. <i>Передвижение скольльзящим шагом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке.</i>
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение попеременным душажным ходом. Повороты переступанием.</i>
67	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.</i>
68	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение попеременным душажным ходом. Эстафета на лыжах с этапом до 50 м.</i>
69	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.</i>
70	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Передвижения попеременным душажным ходом. Повороты переступанием.</i>
71	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.</i>
72	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции 1 км на время. Подъём «ёлочкой», спуск со склона в низкой стойке.</i>
73	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км. Подвижные игры на снегу.</i>
74	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Игра «Смелее с горки».</i>
75	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
76	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Встречная эстафета на лыжах с этапом до 50 м.</i>
77	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.</i>
78	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
79	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Встречная эстафета с этапом до 50 м на лыжах.</i>
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)
80	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
	Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)
81	Организация и проведение подвижных игр.
	Подвижные и спортивные игры (8 ч)
82	<i>СБУ. ОРУ. Подбрасывание мяча. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игры и эстафеты с мячом.</i>

83	<i>СБУ. ОРУ. Приём и передача мяча. Ловля и передача мяча в паре. Игра с элементами баскетбола.</i>
84	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Круговая эстафета.</i>
85	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча, остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра с элементами баскетбола.</i>
86	<i>СБУ. ОРУ. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
87	<i>СБУ. ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра «Овладей мячом».</i>
88	<i>СБУ. ОРУ. Броски мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
89	<i>СБУ. ОРУ. Броски мяча в корзину. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.</i>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)
90	<i>Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>
	Лёгкая атлетика (12 ч)
91	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки через скакалку. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	<i>СБУ. ОРУ. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Невод».</i>
93	<i>СБУ. ОРУ. Бег с ускорением 60 метров. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Охотники и зайцы».</i>
94	<i>СБУ. ОРУ. Прыжок в длину и высоту. Бег на результат 60 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Овладей мячом».</i>
95	<i>СБУ. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Тройной прыжок с места.</i>
96	<i>СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Многоскоки. Игра «Кот и мыши».</i>
97	<i>СБУ. ОРУ. Шестиминутный бег. Многоскоки. Игра «День, ночь».</i>
98	<i>СБУ. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд. Шестиминутный бег. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Русская лапта».</i>
99	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель. Игра «Перестрелка».</i>
100	<i>СБУ. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег с ускорением. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета.</i>
101	<i>СБУ. ОРУ. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Шестиминутный бег. Бросок набивного мяча из разных положений. Круговая эстафета.</i>
102	<i>СБУ. ОРУ. Кросс 1 км по пересеченной местности. Эстафета с полосой препятствий.</i>