

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 170 с кадетским отделением-интернатом имени Героя  
Советского Союза З.А. Космодемьянской» городского округа Самара

«Распорядился» на заседании МО протокол № 1 от 30 августа 2016 года руководитель МО 	«Согласовано» заместитель директора по УВР  В.А. Широкова	«Утверждаю» директор МБОУ Школы № 170 г.о. Самара проект № 202 от 30 августа 2016 года  А.К. Моисеенко
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Приложение к ООП НОО

**Предмет:** Физическая культура

**Уровень обучения:** начальная школа (ФГОС)

**Количество часов:** 306 (102 часа в год, 3 часа в неделю)

**УМК предметной линии:** Английский в фокусе

Быкова Н.И., Дули Д., Поспелова М.Д. и др. Английский язык 2 класс  
Просвещение 2016

Быкова Н.И., Дули Д., Поспелова М.Д. и др. Английский язык 3 класс  
Просвещение 2016

Быкова Н.И., Дули Д., Поспелова М.Д. и др. Английский язык 4 класс  
Просвещение 2016

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочей программой по физической культуре В.И. Ляха (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Школа России». 1-4 классы. М.: Просвещение, 2016), Основной образовательной программой МБОУ Школы №170 г.о. Самара (ООП НОО .Принято на заседании педагогического совета. Протокол №1 от 30.08.2016г.).

Программа по физической культуре 1 по 4 класс рассчитана на 405ч часов (3 часа в неделю): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

### Список учебников

**Физическая культура.** 1-4 классы. Лях В.И. М.: Просвещение, 2016

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты изучения курса**

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

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
  - 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - 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.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

## 1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убраться», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение»,

«Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель»,

«Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### 3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хобах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом,



в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## Содержание программы

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	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			
		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)		
			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)	
				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).
<b>Способы физической деятельности</b>	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		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		

			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.
			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.
<b>Физическое совершенствование</b>			
Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
		<p><b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>	
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три</p>

			приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Гимнастические упражнения</b> прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>		
		<p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>	
			<b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
			<p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Низкий старт.</b></p> <p><b>Стартовое ускорение.</b></p> <p><b>Финиширование.</b></p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>		
		<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	

			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.
			Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>		
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p>	

			<p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p><b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

## Тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Возникновение физической культуры и спорта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8	Олимпийские игры	1
9	Что такое физическая культура?	1
10	Темп и ритм	1
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1
12	Личная гигиена человека	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
21	Ловля и броски мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Индивидуальная работа с мячом	1
24	Школа укрощения мяча	1
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	1

27	Подвижные игры	1
28	Школа укрощения мяча	1
29	Подвижная игра «Ночная охота»	1
30	Глаза закрывай — упражненье начинай	1
31	Подвижные игры	1
32	Перекувырки	1
33	Разновидности перекувырков	1
34	Техника выполнения кувырка вперед	1
35	Кувырок вперед	1
36	Стойка на лопатках, «мост»	1
37	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1
38	Стойка на голове	1
39	Лазанье по гимнастической стенке	1
40	Перелезание на гимнастической стенке	1
41	Висы на перекладине	1
42	Круговая тренировка	1
43	Прыжки со скакалкой	1
44	Прыжки в скакалку	1
45	Круговая тренировка	1
46	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
47	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
48	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
49	Вращение обруча	1
50	Обруч — учимся им управлять	1
51	Круговая тренировка	1
52	Круговая тренировка	1
53	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
54	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
55	Повороты переступанием на лыжах без палок	1



56	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
57	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
58	Поворот переступанием на лыжах с палками	1
59	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
60	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
61	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
62	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
64	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
65	Лазанье по канату	1
66	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
67	Прохождение полосы препятствий	1
68	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
69	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
70	Прыжок в высоту спиной вперед	1
71	Прыжки в высоту	1
72	Броски и ловля мяча в парах	1
73	Броски и ловля мяча в парах	1
74	Ведение мяча	1
75	Ведение мяча в движении	1
76	Эстафеты с мячом	1
77	Подвижные игры с мячом	1
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
81	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
82	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
83	Бросок набивного мяча от груди	1
84	Бросок набивного мяча снизу	1
85	Подвижная игра «Точно в цель»	1

86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
90	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
91	Техника метания на точность	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Подвижные игры для зала	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3*10м	1
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1
98	Командные подвижные игры	1
99-102	Подвижные игры с мячом	3

### Тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе

п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Ходьба и бег.	1
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	1
3	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
5	Ходьба и бег	1
6	Прыжки с поворотом на 180	1

7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
8	Прыжок с высоты до 40 см.	1
9	Метание малого мяча	1
10	Метание набивного мяча.	1
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
12	Бег по пересеченной местности	1
13	Равномерный бег 3 мин	1
14	Равномерный бег 4 мин.	1
15	Чередование ходьбы и бега	1
16	Равномерный бег 5 мин.	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Равномерный бег 6 мин.	1
19	Преодоление малых препятствий.	1
20	Равномерный бег 7 мин.	1
21	Чередование ходьбы и бега	1
22	Равномерный бег 8 мин.	1
23	Бег по пересеченной местности	1
24	Равномерный бег 9 мин.	1
25	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1
26	Акробатика.Строевые упражнения	1
27	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
29	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
30	Перекат вперед в упор присев	1
31	Акробатика. Строевые упражнения	1
32	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1
33	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1
34	Висы. Строевые упражнения	1
35	Висы. Строевые упражнения	1

36	Висы. Строевые упражнения	1
37	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	1
38	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	1
39	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	1
40	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе	1
41	Лазание по гимнастической стенке	1
42	Перелезание через коня, бревно	1
43	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	1
44	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
45	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
46	Подвижные игры. Эстафеты.	1
47	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1
48	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	1
49	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1
50	Подвижные игры. Эстафеты.	1
51	Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1
52	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
53	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
54	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
55	Подвижные игры. Эстафеты	1
56	Подвижные игры. Эстафеты	1
57	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
58	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
59	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
60	Подвижные игры. Эстафеты.	1
61	Подвижные игры. Эстафеты.	1
62	Подвижные игры на основе баскетбола	1
63	Ловля и передача мяча в движении.	1
64	Ловля и передача мяча в движении.	1

65	Ведение на месте. Броски в цель	1
66	Ведение на месте. Броски в цель	1
67	Ведение на месте. Броски в цель	1
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
70	Ловля и передача мяча в движении.	1
71	Ловля и передача мяча в движении.	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
73	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
74	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1
75	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
81	Ловля и передача мяча в движении.	1
82	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	1
83	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
85	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
86	Бег по пересеченной местности	1
87	Бег по пересеченной местности	1
88	Равномерный бег 3 минуты.	1
89	Равномерный бег 3 минуты.	1
90	Чередование ходьбы и бега	1
91	Чередование ходьбы и бега	1
92	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1
93	Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	1

94	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1
95	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
96	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
97	Прыжок с высоты до 40 см.	1
98	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
99	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
100	Метание набивного мяча.	1
101	Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
102	Обобщение и закрепление за год	1

### Тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе

№	Тема	Количество часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1

16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Футбольные упражнения в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в три приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45	Круговая тренировка	1

46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
47	Варианты вращения обруча	1
48	Круговая тренировка	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
60	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
61	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
62	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
63	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
64	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
65	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
66	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
67	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
68	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
69	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
70	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
71	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
72	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
73	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
74	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
75	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1



76	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
77	Эстафеты с мячом	1
78	Подвижные игры	1
79	Эстафеты с мячом	1
80	Полоса препятствий	1
81	Усложненная полоса препятствий	1
82	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
83	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
84	Прыжок в высоту спиной вперед	1
85	Броски мяча через волейбольную сетку	1
86	Подвижная игра «Пионербол»	1
87	Волейбол как вид спорта	1
88	Подготовка к волейболу	1
89	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
90	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
91	Тестирование виса на время	1
92	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
93	Тестирование прыжка в длину с места	1
94	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
95	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1
96	Знакомство с баскетболом	1
97	Тестирование метания малого мяча на точность	1
98	Спортивная игра «Баскетбол	1
99	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
100	Тестирование челночного бега	1
101	Тестирование метания	1
102	Спортивные игры	1

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе**

№	Тема урока	Кол-
---	------------	------

п/п		<b>во часов</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
<b>Легкая атлетика</b>		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
7	Техника паса в футболе	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
8	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика</b>		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1

11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
12	Контрольный урок по футболу	1
<b>Легкая атлетика</b>		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1

24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
30	Зарядка	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и руках	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
35	Гимнастические упражнения	1

36	Висы	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45	Махи на гимнастических кольцах	1
46	Круговая тренировка	1
47	Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1

52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1

69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Легкая атлетика</b>		
70	Полоса препятствий	1
71	Усложненная полоса препятствий	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
74	Физкультминутка	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
75	Знакомство с опорным прыжком	1
76	Опорный прыжок	1
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1

81	Упражнения с мячом	1
81	Волейбольные упражнения	1
82	Контрольный урок по волейболу	1
<b>Легкая атлетика</b>		
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
85	Тестирование виса на время	1
86	Тестирование наклона из положения стоя	1
<b>Легкая атлетика</b>		
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
88	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
90	Баскетбольные упражнения	1
<b>Легкая атлетика</b>		



91	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1
<b>Легкая атлетика</b>		
93	Беговые упражнения	1
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
97	Футбольные упражнения	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика</b>		
99	Бег на 1000 м	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
100	Спортивные игры	1
101- 102	Подвижные и спортивные игры	2

