

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Оверинская основная общеобразовательная школа»**

Утверждена
приказом МКОУ
«Оверинская ООШ»
№ 56-од от 31.08.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАСС
(ФГОС ООО)**

Программу составил: Гулятьев М.И. учитель
физической культуры 1 категория

Оверино

2017г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

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

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток 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.*

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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. 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, физкульт-минуток, 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор 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 виса 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 перелезания, 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение;

упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 поочерёдно 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; подбор 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3. Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока
І - ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
5	Возникновение физической культуры и спорта
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»
8	Олимпийские игры
9	Что такое физическая культура?
10	Темп и ритм
11	Подвижная игра «Мышеловка»
12	Личная гигиена человека
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
18	Тестирование виса на время
19	Стихотворное сопровождение на уроках
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений

21	Ловля и броски мяча в парах
22	Подвижная игра «Осада города»
23	Индивидуальная работа с мячом
24	Школа укрощения мяча
25	Подвижная игра «Ночная охота»
26	1 лаза закрывай - упражненье начинай
27	Подвижные игры

II - четверть

№ урока	Тема урока
28	Перекаты
29	Разновидности перекатов
30	Техника выполнения кувырка вперед
31	Кувырок вперед
32	Стойка на лопатках, «мост»
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование
34	Стойка на голове
35	Лазанье по гимна-стической стенке
36	Перелезание на гимнастической стенке
37	Висы на перекладине
38	Круговая тренировка
39	Прыжки со скакалкой
40	Прыжки в скакалку
41	Круговая тренировка
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
45	Вращение обруча
46	Обруч — учимся им управлять
47	Круговая тренировка
48	Круговая тренировка

III – четверть

№урока	Тема урока
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке Ступающий шаг на лыжах без палок
50	Скользкий шаг на лыжах без палок
51	Повороты переступанием на лыжах без палок
52	Ступающий шаг на лыжах с палками
53	Скользкий шаг на лыжах с палками
54	Поворот переступанием на лыжах с палками
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах

60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Лазанье по канату
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»
63	Прохождение полосы препятствий
64	Прохождение усложненной полосы препятствий
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега
66	Прыжок в высоту с прямого разбега
67	Прыжок в высоту спиной вперед
68	Прыжки в высоту
69	Броски и ловля мяча в парах
70	Броски и ловля мяча в парах
71	Ведение мяча
72	Ведение мяча в движении
73	Эстафеты с мячом
74	Подвижные игры с мячом
75	Подвижные игры
76	Броски мяча через волейбольную сетку
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»

IV - четверть

№урока	Тема урока
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
80	Бросок набивного мяча от груди
81	Бросок набивного мяча снизу
82	Подвижная игра «Точно в цель»
83	Тестирование виса на время
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя
85	Тестирование прыжка в длину с места
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
87	Тестирование подъема туловища за 30 с
88	Техника метания на точность
89	Тестирование метания малого мяча на точность
90	Подвижные игры для зала
91	Беговые упражнения
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
93	Тестирование челночного бега 3 x 10м
94	Тестирование метания мешочка на дальность
95	Подвижная игра «Хвостики»
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»
97	Командные подвижные игры
98	Подвижные игры с мячом
99	Подвижные игры

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока
---	------------

урока	
І - ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночногобега
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м
5	Техника метания мешочка на дальность
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Упражнения на координацию движений
8	Физические качества
9	Техника прыжка в длину с разбега
10	Прыжок в длину с разбега
11	Прыжок в длину с разбега на результат
12	Подвижные игры
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
18	Тестирование виса на время
19	Подвижная игра «Кот и мыши»
20	Режимдня
21	Ловля и броски малого мяча в парах
22	Подвижная игра «Осада города»
23	Броски и ловля мяча в парах
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения
25	Ведениемяча
26	Упражнения с мячом
27	Подвижные игры

II - четверть

№ урока	Тема урока
28	Кувыроквперед
29	Кувырок вперед с трех шагов
30	Кувырок вперед с разбега
31	Усложненные варианты выполнения кувыркавперед
32	Стойка на лопатках, мост
33	Круговаятренировка
34	Стойка на голове
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
36	Различные виды перелезаний
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
38	Круговая тренировка
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в тройках
41	Круговая тренировка
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
44	Комбинация на гимнастических кольцах

45	Вращение обруча
46	Варианты вращения обруча
47	Лазанье по канату и круговая тренировка
48	Круговая тренировка

III – четверть

№урока	Тема урока
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
50	Повороты переступанием на лыжах без палок
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
52	Торможение падением на лыжах с палками
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
55	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах
56	Подъем на склон «елочкой»
57	Передвижение на лыжах змейкой
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Круговая тренировка
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»
63	Преодоление полосы препятствий
64	Усложненная полоса препятствий
65	Прыжок в высоту с прямого разбега
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
67	Прыжок в высоту спиной вперед
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту
69	Броски и ловля мяча в парах
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
73	Эстафеты с мячом
74	Упражнения и подвижные игры с мячом
75	Знакомство с мячами- хопами
76	Прыжки на мячах- хопах
77	Круговая тренировка
78	Подвижные игры

IV - четверть

№урока	Тема урока
79	Броски мяча через волейбольную сетку
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность

86	Тестирование вися на время
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	Тестирование прыжка в длину с места
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.
91	Знакомство с баскетболом
92	Тестирование метания малого мяча на точность
93	Подвижные игры для зала
94	Беговые упражнения
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
97	Тестирование метания мешочка
98	Подвижная игра «Хвостики»
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»
100	Бег на 1000 м
101	Подвижные игры с мячом
102	Подвижные игры

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока
І - ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом
8	Спортивная игра «Футбол»
9	Прыжок в длину с разбега
10	Прыжки в длину с разбега на результат
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
18	Тестирование вися на время
19	Подвижная игра «Перестрелка»
20	Футбольные упражнения
21	Футбольные упражнения в парах
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах
23	Подвижная игра «Осада города»

24	Броски и ловля мяча в парах
25	Закаливание
26	Ведениемяча
27	Подвижные игры

II - четверть

№ урока	Тема урока
28	Кувыроквперед
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие
30	Варианты выполнения кувырка вперед
31	Кувырокназад
32	Кувырки
33	Круговаятренировка
34	Стойка на голове
35	Стойка на руках
36	Круговаятренировка
37	Вис заве- сом одной и двумя ногами на перекладине
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в тройках
41	Лазанье по канату в три приема
42	Круговаятренировка
43	Упражнения на гимнастическом бревне
44	Упражнения на гимнастических кольцах
45	Круговаятренировка
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
47	Варианты вращенияобруча
48	Круговаятренировка

III – четверть

№урока	Тема урока
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах
56	Передвижение и спускна лыжах «змейкой»
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Организационно-метадические требования на уроках плавания
62	Упражнения в воде «Поплавок»

63	Скольжение на груди
64	Подвижная игра «Стрелка с мотором»
65	Скольжение на спине
66	Движение руками и ногами при плавании кролем на груди
67	Кроль на груди
68	Прыжки в воду с тумбы
69	Проплывание дистанции 25 м.
70	Контрольный урок по плаванию
71	Полоса препятствий
72	Усложненная полоса препятствий
73	Прыжок в высоту с прямого разбега
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
75	Прыжок в высоту спиной вперед
76	Эстафеты с мячом
77	Подвижные игры
78	Броски мяча через волейбольную сетку

IV - четверть

№урока	Тема урока
79	Подвижная игра «Пионербол»
80	Волейбол как вид спорта
81	Подготовка к волейболу
82	Контрольный урок по волейболу
83	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой
85	Эстафеты с мячом
86	Тестирование виса на время
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	Тестирование прыжка в длину с места
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.
91	Знакомство с баскетболом
92	Тестирование метания малого мяча на точность
93	Спортивная игра «Баскетбол»
94	Беговые упражнения
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
97	Тестирование метания
98	Спортивная игра «Футбол»
99	Подвижная игра «Флаг на башне»
100	Бег на 1000 м
101	Спортивные игры
102	Подвижные игры

Тематическое планирование 4 класс

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

I - ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом
8	Спортивная игра «Футбол»
9	Прыжок в длину с разбега
10	Прыжки в длину с разбега на результат
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
18	Тестирование виса на время
19	Подвижная игра «Перестрелка
20	Футбольные упражнения
21	Футбольные упражнения в парах
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах
23	Подвижная игра «Осада города»
24	Броски и ловля мяча в парах
25	Закаливание
26	Ведение мяча
27	Подвижные игры

II - четверть

№ урока	Тема урока
28	Кувырок вперед
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие
30	Варианты выполнения кувырка вперед
31	Кувырок назад
32	Кувырки
33	Круговая тренировка
34	Стойка на голове
35	Стойка на руках
36	Круговая тренировка
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в тройках
41	Лазанье по канату в три приема
42	Круговая тренировка
43	Упражнения на гимнастическом бревне
44	Упражнения на гимнастических кольцах
45	Круговая тренировка

46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
47	Варианты вращения обруча
48	Круговая тренировка

III – четверть

№урока	Тема урока
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах
54	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Организационно-метадические требования на уроках плавания
62	Упражнения в воде «Поплавок»
63	Скольжение на груди
64	Подвижная игра «Стрелка с мотором»
65	Скольжение на спине
66	Движение руками и ногами при плавании кролем на груди
67	Кроль на груди
68	Прыжки в воду с тумбы
69	Проплывание дистанции 25 м.
70	Контрольный урок по плаванию
71	Полоса препятствий
72	Усложненная полоса препятствий
73	Прыжок в высоту с прямого разбега
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
75	Прыжок в высоту спиной вперед
76	Эстафеты с мячом
77	Подвижные игры
78	Броски мяча через волейбольную сетку

IV - четверть

№урока	Тема урока
79	Подвижная игра «Пионербол»
80	Волейбол как вид спорта
81	Подготовка к волейболу
82	Контрольный урок по волейболу
83	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой
85	Эстафеты с мячом
86	Тестирование вися на время
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя

