

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Введено в действие
Приказом № 212
от 01.09.2020 г.

Рабочая программа

Предметная область: физическая культура
Наименование учебного предмета (курса): физическая культура
Класс: 1-4
Уровень общего образования: начальное общее образование
Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик: Кочина С.А.,
учитель физической культуры,
1 кв.к., Ямщикова Е.В.,
учитель физической культуры

Ключики, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико - биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко - социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование»

ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно - предметной и образовательно - тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно - познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно - тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно - тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально - техническую и учебно - спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая 1072 - 1082 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

Легкая 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; подъемы; торможение

Плавание.

Подводящие упражнения (при наличии бассейна): вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплывание учебных дистанций (при наличии бассейна): произвольным способом.

При отсутствии бассейна: беседы, просмотр видеороликов; сухое плавание; комплекс подводящих упражнений для развития двигательных навыков.

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи по очередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; 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 лежа. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 вперед (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 массы 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 - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска на лыжах 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 (при наличии бассейна)

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

При отсутствии бассейна – сухое плавание, подводящие упражнения, правила техники безопасности на воде. Беседы на тему плавание.

Тематическое планирование 1 класс	
№ урока п/п	Тема урока
1	Содержание и значение уроков физической культуры
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»
3	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте
4	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»
5	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м, прыжки вверх на месте
6	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»
7	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»
8	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»
9	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»
10	Физкультурная деятельность с обще-развивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»
11	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)
12	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
13	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)
14	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)
15	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов
16	Физкультурная деятельность с обще-развивающей направленностью (подвижные игры)
17	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике
18	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике
19	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»
20	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»
21	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
22	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
23	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом
24	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом
25	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»
26	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)

27	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»
29	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге
30	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке
31	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой
32	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой
33	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях
34	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях
35	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса
36	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса
37	Обучение висам на перекладине и шведской стенке
38	Обучение висам на перекладине и шведской стенке
39	Обучение висам на перекладине и шведской стенке
40	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»
41	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»
42	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата
43	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»
44	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»
45	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях
46	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях
47	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой
48	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
50	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья
51	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья
52	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах
53	Температурный режим занятий на лыжах
54	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно
55	Повороты переступанием на месте
56	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах
57	Передвижение скользящим шагом без палок
58	Передвижение скользящим шагом с палками
59	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°
60	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке
61	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу
62	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж
63	Встречные эстафеты
64	Эстафеты с поворотом вокруг флажка
65	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м

66	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м
67	Кроссовая подготовка
68	Подвижные игры на развитие координации
69	Подвижные игры на развитие координации
70	Подвижные игры на развитие координации
71	Плавание. Техника безопасности и правила поведения
72	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)
73	Подвижные игры - названия и правила
74	Подвижные игры - названия и правила
75	Строевые упражнения
76	Строевые упражнения
77	Метание теннисного мяча, развитие выносливости
78	Метание теннисного мяча, развитие выносливости
79	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча
80	Развитие выносливости и быстроты
81	Развитие выносливости и быстроты
82	Метание и ловля теннисного мяча
83	Контроль: ловкости (челночный бег 4 х 9 м), гибкости
84	Контроль: прыжок в длину с места, подтягивание
85	Поднимание туловища из положения, лежа, прыжки на месте «удочка»
86	Поднимание туловища из положения, лежа, прыжки на месте «удочка»
87	Поднимание туловища из положения, лежа, прыжки на месте «удочка»
88	Кроссовая подготовка
89	Кроссовая подготовка
90	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель
91	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля
92	Развитие общей выносливости
93	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель
94	Круговые эстафеты до 20 м
95	Развитие общей выносливости
96	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»
97	Эстафеты и подвижные игры
98	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»
99	Эстафеты и подвижные игры

Тематическое планирование 2 класс	
№ урока п/п	Тема урока
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки – догонялки»
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»

3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанции 30 м. Игра «Салки с домом»
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10. Игра «Гуси лебеди»
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит»
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»
9	Ознакомление с историей возникновения первых соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза»
11	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в обще развивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»
15	Обучение перестроения в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»
16	Совершенствование выполнение упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»
17	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»
18	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно – силовых способностей в круговой тренировке
19	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»
20	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль: наклон вперед из положения стоя
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»
23	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веребочка под ногами»

28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками
29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу»
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки
35	Совершенствование упражнений гимнастики «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий
36	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»
37	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «веревочка под ногами»
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание обще-развивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»
43	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колонах»
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»
47	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»
48	Контроль: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте, переступанием вокруг носков и пяток
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры: Охотники и олени»
53	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками

54	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками.
56	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема. Торможения падением
57	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучению падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»
58	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подвижная игра «Охотники и олени»
59	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах на дистанции до 1500 м
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире»
61	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»
64	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол
65	Обучение передаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»
71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол
74	Контроль: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»
75	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»
81	Совершенствование прыжка в длины с места. Игра «Коньки – горбунки»
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие

	силовых качеств
83	Контроль: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки – горбунки»
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»
86	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»
87	Контроль: подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»
90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»
92	Контроль: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры
93	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»
96	Контроль: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «3 мячом противника»
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений
98	Контроль: челночный бег 3*10 м. Игра в пионербол
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»
101	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием
102	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол

Тематическое планирование 3 класс	
№ урока п/п	Тема урока
1	Правила техники безопасности на уроках ФК. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном 2-х мин. беге. Подвижная игра «Ловишка»
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. игра «Салки с домом»
4	Контроль: челночный бег 3x10м. разучивание игры «Ловишка с лентой»
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка».
6	Особенности развития ФК у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»
8	Контроль: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м. разучивание игры «Третий лишний»
13	Контроль: бег на 30м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»
16	Контроль: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «пробеги с прыжком»
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимн. снарядах. Развитие координационных способностей посредством ОРУ. Игра.
18	Контроль: подъем туловища за 30сек. Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Игра.
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Игра.
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра.

23	Совершенствование выполнения упражнения, обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.
24	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.
25	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»
26	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ.
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»
29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимн. палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимн. палками. ПИ «Удочка»
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики
33	Правила выполнения упр. с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки»
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. ПИ «Охотники и утки»
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга»
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»
39	Ознакомление с правилами спортивных игр. Правила безопасности на уроках. Разучивание игры «Перестрелка»
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».
43	Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»
44	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам

	с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «попади в кольцо»
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»
48	Совершенствование ведение мяча с изменением направления. Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча.
49	Ознакомление с правилами спортивных игр. Правила безопасности на уроках. Разучивание игры «Перестрелка»
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка»
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1км с раздельным стартом на время.
53	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. ПИ «Кто дальше прокатится»
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на ЧСС. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей»
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги

	между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол.
74	Контроль: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол.
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. ПИ «Ноги на весу»
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. ПИ «Заморозки»
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упр. акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»
81	Контроль: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.
83	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.). ПИ «Коньки-горбунки»
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладонки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. ПИ «Волк и зайцы»
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие игры «Заморозки»
86	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»
87	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения на спине за 30сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. ПИ «Салки-догонялки»
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»
92	Контроль: челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высокого старта. Разучивание

	упражнений полосы препятствий
94	Контроль: бег на 30м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке
95	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.
96	Контроль: метание мешочка на дальность. ПИ «За мячом противника»
97	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. ПИ «Горячая картошка»
98	Контроль: бег 1000м. Игра в пионербол
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол
100	Контроль: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ «Вызов номеров»
101	Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)
102	Подведение итогов учебного года

Тематическое планирование 4 класс	
№ урока п/п	Тема урока
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ для УГ. ПИ «Салки»
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30м (скорость)
4	Контроль: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. и ее значением для по старта. Игра – эстафета «За мячом противника»
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль: бег на 60 м с высокого старта
7	Совершенствование техники бега. Контроль: бег на 1000 м
8	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. ПИ «Волк во рву»
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. ПИ «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.
12	Контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»

13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами
14	Контроль: челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
17	Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». ПИ «Удочка».
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ. ПИ «Перестрелка»
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль: подъём туловища за 30сек. ПИ «Посадка картофеля»
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики – воробушки»
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1кг, 2кг)
27	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. ПИ «Перемена мест»
30	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырка вперед. ПИ «Перемена мест»
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъём туловища на спине). ПИ «Кто быстрее?»
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. ПИ «Салки с мячом»
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»

35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки»
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. ПИ «Охотники и утки»
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга»
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».
43	Контроль: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»
44	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «попади в кольцо»
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучению движению на лыжах по дистанции 1км с переменной скоростью. Разучивание игры «Перестрелка»
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка»
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1км с отдельным стартом на время.
53	Обучение поворотам приставными шагами при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. ПИ «Кто дальше прокатится»
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с отдельного старта на время.

	Разучивание игры «Охотники и олени»
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на ЧСС. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху. Игра в пионербол.
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей»
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости. Разучивание игры «Футбольный бильярд»
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионербол
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. ПИ «Салки с домом»
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. ПИ «Заморозки»
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см: (на носках, приставным шагом, выпадами). ПИ «Заморозки»
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»
80	Контроль: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Пустое место»
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). ПИ «Мышеловка»
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. ПИ «Охотники и утки»
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в

	стойках на руках с опорой на стену. ПИ «Вышибалы»
84	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ «Вышибалы»
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. ПИ «Вышибалы»
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой: развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики
87	Контроль: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. ПИ «Третий лишний»
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). ПИ «Удочка»
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль; броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. ПИ «Невод»
92	Контроль: челночный бег 3х10м. ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание). ПИ «Ловишка»
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах и ссадинах, потертостях. Контроль в беге на 30м
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»
95	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. ПИ «Охотники и утки»
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол
98	Контроль: прыжок в длину способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.
99	Контроль: бег на 60 м
100	Контроль: бег на 1000м
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору