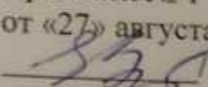
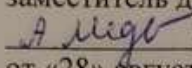



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Самарская Вальдорфская школа»**  
городского округа Самара

Рассмотрена  
на педагогической коллегии  
начальной школы  
Протокол № 1  
от «27» августа 2018г.  
 Зюзина Е.К.

«ПРОВЕРЕНО»  
заместитель директора по УВР  
 Медведкова А.В.  
от «28» августа 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
к использованию в  
образовательном процессе  
Директор школы  
 Брысякина О.Ю.  
от «28» августа 2018г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1-4 классы

Самара 2018

## Содержание учебного предмета.

### 1-4 класс

Содержание	Формы организации учебных занятий		Основные виды учебной деятельности
	Теоретический материал	Задание	
<i>Что надо знать</i>			
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.		Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.  Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями,		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p>выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы, и социализации в обществе</p>			
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p>		<p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп</p>

			ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями		Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.		Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
Орган осязания — кожа.	Уход за кожей		Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль		Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему

	работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему		
Органы дыхания	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках		Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника		Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов		Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»

	удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.		
Спортивная одежда и обувь	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь	Травмы, которые можно	Игра «Проверь себя» на усвоение	Руководствуются правилами

при травмах	получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).	правил первой помощи. Подведение итогов игры	профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
-------------	---	--	---

### *Что надо уметь*

Бег, ходьба, прыжки, метание	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. 1-2 классы Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
------------------------------	--	--	---

		<p>10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в прах. Преодоление естественных препятствий. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,</p>
--	--	---	---



		<p>набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p>3—4 классы</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и</p>	<p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
--	--	---	---

		<p>частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; много- разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и</p>	
--	--	--	--

		<p>координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	
<p>Бодрость, грация, координация</p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня,</p>	<p>1—2 классы Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами,</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами</p>

	<p>закаливание.</p>	<p>гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых</p>	<p>и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и</p>
--	---------------------	---	--

	<p>способностей. Перелезание через гимнастического коня. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры;</p>	<p>осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных</p>
--	--	---

	<p>команда «На два (четыре) шага разомкнись!»). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>3—4 классы</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание</p>	<p>упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности</p>
--	--	---

через препятствия. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных

		<p>общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	
Играем все!	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>1—2 классы Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй,</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного</p>



	<p>играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>3—4 классы</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»,</p>	<p>отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
--	--	---

		<p>«Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	
Твои физические способности	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>		<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>
Твой спортивный уголок	<p>Примерный перечень снаряжения для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>		<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

## Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Количество часов
1.	ТБ на уроке. Знакомство со строевыми командами.	1
2.	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
3.	Прыжки на месте на двух ногах и с продвижением вперед.	1
4.	Первая помощь при травмах. Игра «Проверь себя».	1
5.	Отработка техники выполнения прыжков с продвижением вперед.	1
6.	Упражнения для формирования осанки.	1
7.	Спортивная одежда и обувь	1
8.	Челночный бег с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	1
9.	Закрепление техники челночного бега.	1
10.	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	1
11.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1
12.	Техника поворотов и прыжков с высоты. Упражнения со скакалкой.	1
13.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	1
14.	Первая помощь при травмах	1
15.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	1
16.	Дыхательные упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1
17.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
18.	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	1
19.	Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1
20.	Первая помощь пострадавшим при занятиях физическими упражнениями.	1
21.	Упражнения с мячом большого диаметра	1
22.	Упражнения с мячом большого диаметра	1
23.	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра	1
24.	Игра «Затейники».	1
25.	Совершенствование выполнения упражнений с мячом большого диаметра.	1
26.	Игровое упражнение «Удочка».	1
27.	Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	1
28.	Выполнение упражнений в лазании.	1
29.	Лазание по гимнастической стенке.	1
30.	Игра «Пожарные на учении». Веселые старты	1
31.	Совершенствование техники лазания и перелезания.	1
32.	Оказание первой помощи при ушибах.	1

33.	Полоса препятствий.	1
34.	Игра «Мы – веселые ребята!».	1
35.	Первая помощь при травмах	1
36.	Выполнение упражнений на равновесие.	1
37.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и походов	1
38.	Комплекс упражнений «Дорожка».	1
39.	Усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	1
40.	Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие.	1
41.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
42.	Обучение кувырку в группировке.	1
43.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».	1
44.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1
45.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	1
46.	Комплекс упражнений «Дорожка».	1
47.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1
48.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1
49.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1
50.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
51.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
52.	Повторение изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе».	1
53.	Веселые старты.	1
54.	Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство».	1
55.	Подвижные игры в зимний период. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1
56.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
57.	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1
58.	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1
59.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
60.	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	1
61.	Лазания и перелезания.	1
62.	Отработка техники упражнений с мячом.	1
63.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1
64.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1
65.	Упражнение с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».	1
66.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1
67.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1

68.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1
69.	Наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1
70.	Наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1
71.	Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?»	1
72.	Игра «Переправа».	1
73.	Комплекс упражнений «На лугу».	1
74.	Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	1
75.	Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	1
76.	Комплекс упражнений «Поход по родному краю».	1
77.	Метание. Игра «Посадка картошки»	1
78.	Игры: «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1
79.	Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1
80.	Игра «Лягушата и цапля».	1
81.	Преодоление полосы препятствий.	1
82.	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	1
83.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1
84.	Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1
85.	Игры «Брыкающаяся лошадка», «Конники-спортсмены».	1
86.	Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».	1
87.	Подвижные игры. Бег на 1000 м.	1
88.	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	1
89.	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	1
90.	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес»	1
91.	Игра: «Кто лучше слышит?».	1
92.	Игра «Конники-спортсмены».	1
93.	Подвижные игры. Бег на 60 м.	1
94.	Подвижные игры. Бег на 100 м.	1
95.	Преодоление полосы препятствий.	1
96.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
97.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
98.	ТБ в летний период.	1
99.	Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	1

## Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Количество часов
<i>Легкая атлетика</i>		
1.	ТБ. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы	1
2.	Бег с ускорением	1
3.	Ходьба по разметкам	1
4.	Высокий старт	1
5.	Челночный бег 3x10	1
6.	Разминка в движении	1
7.	Прыжки. Разновидности прыжков	1
8.	Разновидности прыжков	1
9.	Метание. Метание мяча в цель	1
10.	Метание набивного мяча	1
<i>Кроссовая подготовка</i>		
11.	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1
12.	Равномерный бег	1
13.	Бег на выносливость. Игры	1
14.	Медленный бег до 4 мин.	1
15.	Чередование ходьбы и бега	1
16.	Чередование ходьбы и бега	1
17.	Полоса препятствий	1
18.	Бег на выносливость	1
19.	Полоса препятствий	1
20.	Полоса препятствий	1
<i>Гимнастика</i>		
21.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
22.	Строевая подготовка Размыкание и смыкание, кувырки	1
23.	Перестроения. Акробатические комбинации	1
24.	Акробатика	1
25.	Строевые упражнения. Передвижение в колонне.	1
26.	Висы. Вис стоя и лежа	1
27.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивание	1
28.	Вис стоя и лежа	1
29.	Лазание и перелазание, прыжки через препятствие	1
30.	Разновидности лазаний по скамейке	1
31.	Перешагивание через предметы разной величины	1
32.	Преодоление различных препятствий	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения	1
34.	Развитие ОФК	1
35.	Развитие ОФК	1
36.	Круговая тренировка	1
37.	Круговая тренировка	1

38.	Круговая тренировка	1
<i><b>Подвижные игры</b></i>		
39.	Подвижные игры.	1
40.	Эстафеты	1
41.	Игры «Два мороза», «К своим флажкам»	1
42.	Эстафеты	1
43.	Игры «Пятнашки»	1
44.	Эстафеты	1
45.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
46.	Эстафеты	1
47.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
48.	Эстафеты. Игра «Точный расчет».	1
49.	Эстафеты. Игра «Лисы и куры»	1
50.	Эстафеты	1
51.	Русские народные игры «Горелки»	1
52.	Русские народные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	1
53.	Подвижные игры на материале футбола	1
54.	Подвижные игры на материале футбола	1
<i><b>Подвижные игры на материале баскетбола</b></i>		
55.	Ловля и передачи мяча	1
56.	Ловля и передачи мяча	1
57.	Ведение на месте	1
58.	Броски мяча	1
59.	Броски в цель	1
60.	Ведение на месте	1
61.	Броски мяча	1
62.	Броски в цель	1
63.	Ведение правой и левой рукой	1
64.	Ведение правой и левой рукой	1
65.	Броски в цель	1
66.	Броски в цель	1
67.	Ловля и передачи мяча	1
68.	Ловля и передачи мяча	1
69.	Ловля и передача мяча	1
70.	Игра «Мяч в корзину»	1
71.	Игра «Передал - садись»	1
72.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
73.	Эстафеты	1
74.	Ловля и передачи	1
75.	Ведение мяча	1
76.	Броски мяча	1
77.	Игры с элементами баскетбола	1
78.	Эстафеты с элементами баскетбола	1
<i><b>Кроссовая подготовка</b></i>		
79.	Бег по пересеченной местности.	1

	Равномерный бег 3 мин	
80.	Чередование ходьбы и бега	1
81.	Чередование ходьбы и бега	1
82.	Чередование ходьбы и бега	1
83.	Равномерный бег 4 мин	1
84.	Равномерный бег 4 мин	1
85.	Равномерный бег 4 мин	1
86.	Преодоление препятствий	1
87.	Бег на выносливость	1
88.	Бег на выносливость	1
89.	6-минутный бег	1
90.	Бег 1000 м без учета времени	1
91.	Беговые эстафеты	1
<i>Легкая атлетика</i>		
92.	Ходьба и бег	1
93.	Бег с ускорением	1
94.	Прыжки. Разновидности прыжков	1
95.	Прыжки в длину с разбега	1
96.	Метание. Метание мяча в цель	1
97.	Метание мяча в цель	1
98.	Метание мяча на дальность	1
99.	Бег на выносливость	1
100.	Бег 1000 м без учета времени	1
101.	Прыжки. Многоскоки	1
102.	Прыжок в длину с места	1



## Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Количество часов
<i>Легкая атлетика, подвижные игры на основе спортивных</i>		
1.	ТБ на уроках физической культуры.	1
2.	Строевые упражнения. Перестроения.	1
3.	ТБ на занятиях по спортивным играм. Игра в мини-футбол.	1
4.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1
5.	Бег на короткие дистанции 30 метров	1
6.	Бег на короткие дистанции 60 метров	1
7.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
8.	Спринтерский бег. Челночный бег.	1
9.	Спринтерский бег. Стартовый разгон и финиширование.	1
10.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
11.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
12.	Элементы пионербола	1
13.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
14.	Элементы пионербола	1
15.	Подвижные игры на основе волейбола. Игра в пионербол.	1
16.	Кроссовая подготовка. Средние дистанции.	1
17.	Кроссовая подготовка. Длинные дистанции.	1
18.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
19.	Техника прыжка в длину с места.	2
20.	Техника прыжка в длину с места.	
21.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
22.	Прыжок в длину с места	1
23.	Техника метания малого мяча	1
24.	Подвижные игры на основе волейбола.	1
25.	Техника метания малого мяча.	1
26.	Многоскоки	1
27.	Подвижные игры на основе волейбола.	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры на основе спортивных</i>		
28.	ТБ на уроках гимнастики.	1
29.	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1
30.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
31.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2
32.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	
33.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
34.	Строевые приемы на месте и в движении	1
35.	Акробатические упражнения	1
36.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте	1
37.	Акробатические упражнения	1
38.	Силовые упражнения	1

39.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
40.	Полоса препятствий с элементами акробатики	2
41.	Полоса препятствий с элементами акробатики	
42.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
43.	Акробатические упражнения	2
44.	Акробатические упражнения	
45.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
46.	Техника выполнения акробатических упражнений	1
47.	Техника выполнения простейших акробатических комбинаций	1
48.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
<b><i>Подвижные игры на основе спортивных</i></b>		
49.	ТБ на уроках спортивных игр (повторный инструктаж). Элементы пионербола.	1
50.	Элементы пионербола.	1
51.	Элементы пионербола. Игра по упрощённым правилам.	1
52.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1
53.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после поддачи.	1
54.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
55.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1
56.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после поддачи. Игра по упрощённым правилам.	1
57.	Игра в пионербол	1
58.	Элементы пионербола. Техника нападающего удара.	1
59.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча.	1
60.	Игра в пионербол по правилам	1
61.	Совершенствование элементов пионербола	1
62.	Элементы пионербола	1
63.	Подвижные игры. «Пионербол».	1
64.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
65.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2
66.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	
67.	Ведение баскетбольного мяча на месте	1
68.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
69.	Ведение баскетбольного мяча на месте	1
70.	Ловля и передача баскетбольного мяча	1
71.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	2
72.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	
73.	Игра в мини-футбол	1
74.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
75.	Баскетбол. Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения	1
76.	Игра в мини-футбол	1
77.	Техника броска мяча в кольцо различными способами.	1
78.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1
<b><i>Лёгкая атлетика, подвижные игры на основе спортивных</i></b>		
79.	ТБ на уроках легкой атлетике (повторный инструктаж).	1

80.	Прыжок в длину с места	1
81.	Элементы футбола. Удар по неподвижному мячу.	1
82.	Бег на средние дистанции	1
83.	Бег на выносливость без учета времени	1
84.	Ведение мяча. Игра в мини-футбол.	1
85.	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1
86.	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1
87.	Передача мяча. Игра в мини-футбол.	1
88.	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10 метров	1
89.	Техника бега на длинные дистанции	1
90.	Игра в мини-футбол.	1
91.	Прыжок в длину с места	1
92.	Многоскоки. Прыжки со скакалкой	1
93.	Игра в мини-футбол.	1
94.	Развитие скоростно – силовых способностей. Подтягивания на перекладине.	1
95.	Развитие скоростно – силовых способностей. Поднимание туловища и ног из различных положений.	1
96.	Игра в мини-футбол.	1
97.	Метание малого мяча на дальность	1
98.	Бег на средние дистанции	1
99.	Игра в мини-футбол.	1
100.	Развитие скоростно – силовых способностей.	2
101.	Развитие скоростно – силовых способностей.	
102.	Игра в мини-футбол, пионербол.	1

## Тематическое планирование 4 класс

№		Количество часов
<i>Легкая атлетика, спортивные игры</i>		
1.	ТБ на уроках физической культуры.	1
2.	Беговые упражнения	1
3.	ТБ на занятиях по спортивным играм. Игра в мини-футбол.	1
4.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1
5.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1
6.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
7.	Спринтерский бег. Челночный бег.	1
8.	Спринтерский бег. Стартовый разгон и финиширование.	1
9.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
10.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
11.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
12.	Подвижные игры на основе волейбола. Игра в пионербол.	1
13.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
14.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
15.	Подвижные игры на основе волейбола. Игра в пионербол.	1
16.	Кроссовая подготовка. Средние дистанции.	1
17.	Кроссовая подготовка. Длинные дистанции.	1
18.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
19.	Техника прыжка в длину с места.	1
20.	Техника прыжка в длину с места	1
21.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1
22.	Техника прыжка в длину с места	1
23.	Техника метания малого мяча	1
24.	Подвижные игры на основе волейбола.	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры</i>		
25.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1
26.	Метания малого мяча на дальность	1
27.	Подвижные игры на основе волейбола.	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
29.	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1
30.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
31.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
32.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
33.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
34.	Строевые приемы на месте и в движении	1
35.	Акробатические упражнения	1
36.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте	1
37.	Акробатические упражнения	1
38.	Техника выполнения опорных прыжков	1

39.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
40.	Техника выполнения опорных прыжков	1
41.	Техника выполнения опорных прыжков	1
42.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
43.	Акробатические упражнения	1
44.	Акробатические упражнения	1
45.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
46.	Техника выполнения акробатических упражнений	1
47.	Техника выполнения акробатических комбинаций	1
48.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1
<b><i>Спортивные игры</i></b>		
49.	ТБ на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1
50.	Элементы пионербола.	1
51.	Элементы пионербола. Игра по упрощённым правилам.	1
52.	Элементы пионербола. Подача мяча различными способами.	1
53.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи.	1
54.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
55.	Элементы пионербола. Подача мяча различными способами.	1
56.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
57.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
58.	Элементы пионербола. Техника нападающего удара.	1
59.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча.	1
60.	Подвижные игры. «Борьба за мяч».	1
61.	Совершенствование элементов пионербола	1
62.	Элементы пионербола	1
63.	Подвижные игры. «Пионербол».	1
64.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1
65.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
66.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
67.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1
<b><i>Лёгкая атлетика, спортивные игры</i></b>		
68.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
69.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1
70.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1
71.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1
72.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1
73.	Игра в мини-футбол	1
74.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
75.	Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения	1
76.	Игра в мини-футбол	1
77.	Техника броска мяча в кольцо различными способами. Игра в мини-баскетбол	1
78.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1
79.	Элементы футбола. Удар по неподвижному мячу.	1
80.	Ведение мяча. Игра в мини-футбол.	1

81.	Передача мяча. Игра в мини-футбол.	1
82.	ТБ на уроках легкой атлетике (повторный инструктаж).	1
83.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1
84.	Игра в мини-футбол.	1
85.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1
86.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1
87.	Игра в мини-футбол.	1
88.	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1
89.	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1
90.	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10 метров	1
91.	Техника бега на длинные дистанции	1
92.	Штрафные и свободные удары. Игра в мини-футбол.	1
93.	Прыжок в длину с места	1
94.	Многоскоки. Прыжки со скакалкой	1
95.	Игра в мини-футбол.	1
96.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1
97.	Поднимание туловища и ног из различных положений.	1
98.	Метание малого мяча на дальность	1
99.	Игра в мини-футбол.	1
100.	Бег на длинные дистанции	1
101.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1
102.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы  
М: Просвещение, 2015

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час-игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.