

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сретенская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Рассмотрено на заседании Методического совета школы протокол №1 от «31» августа 2021г.	_____ УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Сретенская СОШ №1» Е.В. Гусевский Приказ № _____ от « 01 » 09 2021 г.
----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа  
предмета «Физическая культура»»  
для 1-4 классов  
(ФГОС)  
на 2021 -2022 учебный год**

Сретенск, 2021

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч. выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершен-

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования**

**Личностные результаты** Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты** Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической

деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

**познавательные УУД:** находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

**коммуникативные УУД:** воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

**регулятивные УУД:** выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

**познавательные УУД:** характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

**коммуникативные УУД:** объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного); исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

**регулятивные УУД:** соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

**познавательные УУД:** понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

**коммуникативные УУД:** организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

**регулятивные УУД:** контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся:

**познавательные УУД:** сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

**коммуникативные УУД:** взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; оказывать первую помощь во время занятий физической культурой;

**регулятивные УУД:** выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Предметные результаты** Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и

техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится: приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча

снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой). выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится: объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания, выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

#### *Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)*

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами	16	18	16	16

	акробатики	14	16	16	16
	– легкая атлетика	12	12	16	16
	– Кроссовая подготовка	18	16	14	14
	– подвижные игры				
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
4	<b>Вариативная часть</b> (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34

## Содержание тем учебного курса 1 класс

### Знания о физической культуре

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.

### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся

направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### ***Кроссовая подготовка.***

Бег по пересечённой местности на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Кроссы и подвижные игры на свежем воздухе. Упражнения на выносливость.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Кроссовая подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.



*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Кроссовая подготовка.***

Бег по пересечённой местности на длинные дистанции.. Кроссы и подвижные игры на свежем воздухе. Упражнения на выносливость. Игры «охотники и олени», «шишки жёлуди». «два мороза»

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Кроссовая подготовка»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во

время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Кроссовая подготовка.***

Бег по пересечённой местности на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Кроссы и подвижные игры на свежем воздухе. Упражнения на выносливость. Игры «На буксире». «Салки на марше».

#### ***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

#### **Кроссовая подготовка.**

Бег по пересечённой местности на длинные дистанции. Проведение кроссов на свежем воздухе. Подвижные игры. «Салки маршем», «Волк во рву», «охотники и утки»

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Кроссовая подготовка» «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Тематическое планирование 2 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>По плану</b>	
	<b>Легкая атлетика 11</b>		
<b>1</b>	Ходьба и бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	<b>1</b>	
<b>2</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	<b>1</b>	

	препятствий. Бег с ускорением 30 м.		
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1	
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1	
5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	1	
6	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	
8	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	
9	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Защита укрепления».	1	
	<b>Раздел 2 . Кроссовая подготовка 11 ч</b>		
12	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки».	1	
13	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1	
14	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1	
15	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1	
16	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	1	
17	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки с вырубкой»	1	
18	Бег по пересеченной местности. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
19	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1	
20	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1	
21	Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь»	1	
22	Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь»	1	
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика 6 ч</b>		
23	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
24	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
25	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	
26	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	1	
27	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Эстафеты.	1	
28	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Эстафеты.	1	
	<b>Раздел 4. Гимнастика 18 ч</b>		
29	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	

30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
32	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
33	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
34	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
35	Висы. Строевые упражнения.	1	
36	Висы. Строевые упражнения.	1	
37	Висы. Строевые упражнения.	1	
38	Висы. Строевые упражнения.	1	
39	Висы. Строевые упражнения.	1	
40	Висы. Строевые упражнения.	1	
41	Опорный прыжок, лазание.	1	
42	Опорный прыжок, лазание.	1	
43	Опорный прыжок, лазание.	1	
44	Опорный прыжок, лазание.	1	
45	Опорный прыжок, лазание.	1	
46	Опорный прыжок, лазание.		
<b>Раздел 5. Подвижные игры 18 ч</b>			
47	Техника безопасности при занятии спортивными и подвижными играми.	1	
48	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
49	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
50	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
51	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
52	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
53	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
54	Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
55	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
56	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
57	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей..	1	
58	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
60	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
61	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
62	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

63	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
64	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
65	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч</b>		
66	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
67	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
68	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». 1 ч	1	
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1	
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». 1 ч	1	
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». 1 ч	1	
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1	
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1	
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1	
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1	
75	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1	
76	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1	
77	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1	
78	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1	
79	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	
80	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	
81	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	
82	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и	1	

	левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».		
<b>85</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	<b>1</b>	
<b>86</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	<b>1</b>	
<b>87</b>	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись».	<b>1</b>	
<b>88</b>	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись».	<b>1</b>	
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика 10 ч</b>		
<b>89</b>	Прыжки. Прыжок в высоту с разбега. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	<b>1</b>	
<b>90</b>	Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	<b>1</b>	
<b>91</b>	Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>92</b>	Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>93</b>	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	<b>1</b>	
<b>94</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	<b>1</b>	
<b>95</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	<b>1</b>	
<b>96</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	<b>1</b>	
<b>97</b>	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.	<b>1</b>	
<b>98</b>	Метание малого мяча на дальность. Игра «Защита укрепления».	<b>1</b>	
	<b>Кроссовая подготовка. 4 ч</b>		
<b>99</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	<b>1</b>	
<b>100</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	<b>1</b>	
<b>101</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки».	<b>1</b>	
<b>102</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место».	<b>1</b>	

Тематическое планирование 3класс

102 ч на один год обучения (по 3 ч в неделю).

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество во часов	Примечание
-------	---------------------------------	---------------------	------------

	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>1</b>	Ходьба и бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	<b>1</b>	
<b>2</b>	Ходьба и бег.	<b>1</b>	
<b>3</b>	Ходьба и бег. ОРУ	<b>1</b>	
<b>4</b>	Прыжки. ОРУ.	<b>1</b>	
<b>5</b>	Прыжки. Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>6</b>	Метание. ОРУ.	<b>1</b>	
<b>7</b>	Метание. Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>8</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».	<b>1</b>	
<b>9</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».	<b>1</b>	
<b>10</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Волк во рву»	<b>1</b>	
<b>11</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Волк во рву»	<b>1</b>	
<b>12</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Перебежка с выручкой»	<b>1</b>	
<b>13</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Перебежка с выручкой»	<b>1</b>	
<b>14</b>	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки».	<b>1</b>	
<b>15</b>	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	<b>1</b>	
<b>16</b>	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>1</b>	
<b>17</b>	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	<b>1</b>	
<b>18</b>	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	<b>1</b>	
<b>19</b>	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	<b>1</b>	
<b>20</b>	Преодоление препятствий. Игра «Салки на выручке» Развитие вын Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>1</b>	
<b>21</b>	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<b>1</b>	
<b>22</b>	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .	<b>1</b>	
<b>23</b>	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	<b>1</b>	
<b>24</b>	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	<b>1</b>	
<b>25</b>	Акробатика. Строевые упражнения.	<b>1</b>	
<b>26</b>	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	<b>1</b>	
<b>27</b>	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	<b>1</b>	
<b>28</b>	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	<b>1</b>	
<b>29</b>	Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>	
<b>30</b>	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>	
<b>31</b>	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<b>1</b>	
<b>32</b>	Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>	



33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	1	
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1	
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами	1	
36	Учетный.	1	
37	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня.	1	
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	
39	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
40	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	
41	Комплексный.	1	
42	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	1	
43	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.ОРУ.	1	
46	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.Эстафеты.	1	
47	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.Эстафеты.Игра	1	
48	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.Игры.	1	
49	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
50	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
51	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты .	1	
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись	1	
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски	1	

	в цель (кольцо, щит). ОРУ.		
55	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
56	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	
57	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	
58	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра .	1	
59	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра .	1	
60	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	
61	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	
62	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». 1 ч	1	
63	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	1	
64	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1	
65	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
66	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
67	. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее».	1	
68	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
69	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1	
70	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
71	ОРУ. Игры на основе волейбола.. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
72	ОРУ. Игры на основе волейбола..	1	
73	. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	
74	В Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	

76	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись».	1	
77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись». ОРУ.	1	
78	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись». Эстафеты.	1	
79	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись». Эстафета.ОРУ.	1	
80	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	
81	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	
82	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	
83	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	1	
84	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . Игра «Волк во рву».	1	
85	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	
86	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1	
87	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	
88	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	
89	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	
90	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
91	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
92	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
93	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1	
94	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. 1 ч	1	
95	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м	1	

<b>98</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>	
<b>99</b>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	<b>1</b>	
<b>100</b>	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.Игра.	<b>1</b>	
<b>101</b>	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.Игра "Лапта".	<b>1</b>	
<b>102</b>	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ.	<b>1</b>	

**Тематическое планирование 4 класс.  
1 четверть.**

Тема урока. Количество часов.	Часы
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	
<b>Ходьба и бег.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	<b>1</b>
Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	<b>1</b>

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1
Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	1
<b>Прыжки.</b> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1
Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
<b>Метание.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Защита укрепления».	1
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>	
Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Салки с выручкой»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь»	1
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>	
Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	1
Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Эстафеты.	1
Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Эстафеты.	1

**Тематическое планирование. 4 класс.  
2 четверть.**

Тема урока. Количество часов.	Часы
<b>Гимнастика (18 часов).</b>	
Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Висы. Строевые упражнения.	1
Висы. Строевые упражнения.	1
Висы. Строевые упражнения.	1
Висы. Строевые упражнения.	1
Висы. Строевые упражнения.	1
Висы. Строевые упражнения.	1
Опорный прыжок, лазание.ОРУ	1
Опорный прыжок, лазание.	1
Опорный прыжок, лазание.	1
Опорный прыжок, лазание.	1

Опорный прыжок, лазание.	1
Опорный прыжок, лазание.	1
<b>Подвижные игры (3 часа).</b>	
Техника безопасности при занятии спортивными и подвижными играми.	1
Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1

**Тематическое планирование. 4 класс.  
3 четверть.**

Тема урока. Количество часов.	Часы
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>	
Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей..	1
Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)</b>	
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель . Игра «Передал – садись».	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель Игра «Мяч соседу».	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1

**Тематическое планирование. 4 класс.  
4 четверть.**

Тема урока. Количество часов.	Часы
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (9 часа)</b>	
Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1
Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись».	1
Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись».	1
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	
<b>Прыжки.</b> Прыжок в высоту с разбега. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1
Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
<b>Ходьба и бег.</b> Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1
Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1
Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
<b>Метание.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.	1
Метание малого мяча на дальность. Игра «Защита укрепления».	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>	
Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	1
Бег по пересеченной местности. Игра «Салки с выручкой»	1

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми

для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.