

Министерство иностранных дел Российской Федерации

Средняя общеобразовательная школа при Посольстве России в ЮАР

РАССМОТРЕНА


Руководитель МО

 /Погорелова О.Ю./

Протокол заседания МО № 1
от «29» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Федин В.А./

« 30 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 /Баланов В.В./

Протокол педсовета
от « 30 » августа 2018 г.

Распоряжение № 173
от «03» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
начальное общее образование, 1-4 класс

405 часов

Программу составил:
Погорелов Е. И.

ПРЕТОРИЯ,
2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и примерной программы, разработанной на основе программы В.И. Лях 1-4 классы Москва «Просвещение» 2013г., а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автор В.И. Лях, А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2010г.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится в 1 классе – 99 ч, 2 – 4 классы – 102 ч в год -(3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Выпускники начальной школы должны уметь:

- - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- - измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

6. Перечень учебно-методического обеспечения

- маты гимнастические;
- мячи набивные 1-3 кг;
- гантели;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки и сетки волейбольные;
- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, резиновые)
- аптечка;
- рулетка измерительная

Библиотечный фонд:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2014
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2013.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2013.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2013.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Это такие игры как: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашотисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»)и другие.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	ЧЕТВЕРТЬ				
		I	II	III	IV	ВСЕГО
1	Базовая часть(78ч.)					78
1.1	Основные знания о физической культуре	В ПРОЦЕССЕ УРОКА				
1.2	Подвижные игры (18ч.)	4	2	9	3	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		9	9		18
1.4	Легкоатлетические упражнения (21ч.)	10			11	21
1.5	Кроссовая подготовка (21ч.)	11			10	21
	Вариативная часть (21ч.)					
2.	Спортивные игры (21ч.)					21
2.1	Футбол	2				
2.2	Баскетбол		10	9		
	ВСЕГО	27	21	27	24	99

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3x10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 часов
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	21 ЧАС
5.1	Баскетбол	19ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	99 ч	

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.

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».

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.

Подвижные игры 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 «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

2 класс

№ п/п	Вид программного материала	ЧЕТВЕРТЬ				
		I	II	III	IV	ВСЕГО
1	Базовая часть(78ч.)					78
1.1	Основные знания о физической культуре	В ПРОЦЕССЕ УРОКА				
1.2	Подвижные игры (18ч.)	4	2	9	3	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		9	9		18

1.4	Легкоатлетические упражнения (21ч.)	10			11	21
1.5	Кроссовая подготовка (21ч.)	11			10	21
	Вариативная часть (21ч.)					
2.	Спортивные игры (24ч.)					24
2.1	Футбол	2				
2.2	Баскетбол		10	12		
	ВСЕГО	27	21	30	24	102

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3x10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч

3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24ЧАСА
5.1	Баскетбол	22ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	102ч.	

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 пеших 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.

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

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3 класс

№ п/п	Вид программного материала	ЧЕТВЕРТЬ				
		I	II	III	IV	ВСЕГО
1	Базовая часть(78ч.)					78
1.1	Основные знания о физической культуре	В ПРОЦЕССЕ УРОКА				
1.2	Подвижные игры (18ч.)	4	2	9	3	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		9	9		18
1.4	Легкоатлетические упражнения (21ч.)	10			11	21

1.5	Кроссовая подготовка (21ч.)	11			10	21
	Вариативная часть (21ч.)					
2.	Спортивные игры (24ч.)					24
2.1	Футбол	2				
2.2	Баскетбол		10	12		
	ВСЕГО	27	21	30	24	102

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3х10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекуты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ

4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА
5.1	Баскетбол	22ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	102ч.	

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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

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 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»).

СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4 класс

№ п/п	Вид программного материала	ЧЕТВЕРТЬ				
		I	II	III	IV	ВСЕГО
1	Базовая часть(78ч.)					78
1.1	Основные знания о физической культуре	В ПРОЦЕССЕ УРОКА				

1.2	Подвижные игры (18ч.)	4	2	9	3	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		9	9		18
1.4	Легкоатлетические упражнения (21ч.)	10			11	21
1.5	Кроссовая подготовка (21ч.)	11			10	21
	Вариативная часть (21ч.)					
2.	Спортивные игры (24ч.)					24
2.1	Футбол	2				
2.2	Баскетбол		10	12		
	ВСЕГО	27	21	30	24	102

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3х10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч

3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА
5.1	Баскетбол	22ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	102ч.	

Контроль знаний

1 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности учащихся					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и выше	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2 и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7 и в	11,3/10,6	10,2 и н
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100 и в	500 и н	600-800	900 и в
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	+1 и н	+3-+5	+9 и в	+2 и н	+6 - +9	+12,5 и в
6.	Силовые	Подтягивание	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в

		на высокой перекладине из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

2 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,6 и в	7,2-6,2	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	8	100 и н	125-145	165	90	125-140	155
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	8	1	2-3	4	3	6-10	14

		из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	9	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	1+	+3-+5	+7,5	+2	+6 - +9	+13,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися	9	1	3-4	5	3	7-11	16

		(мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	10	6,6	6,5- 5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	10	9,9	9,5- 9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	10	1	3-4	5	4	8-13	18

		из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Контрольные нормативы

№ п/п	Нормативы	2 класс			3 класс			4 класс			Мальчики Девочки
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1	Бег 30м (сек.)	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6	м
		6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8	д
2	Челночный бег 3х10м (сек)	9,0	9,2	9,4	8,8	9,0	9,2	8,6	8,8	9,0	м
		9,2	9,4	9,6	9,0	9,2	9,4	8,8	9,0	9,2	д
3	Прыжок в длину с места (см.)	150	130	115	160	140	125	165	155	145	м
		140	125	110	150	130	120	155	145	135	д
4	Прыжок в высоту способом «Перешаг.»	80	75	70	85	80	75	90	85	80	м
		70	65	60	75	70	65	80	75	70	д
5	Метание мяча (м)	15	12	10	18	15	12	21	18	15	м
		12	10	8	15	12	10	18	15	12	д
6	Бег 1000м	Без учёта времени									
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	60	50	8-	70	60	90	80	70	м
		80	70	60	90	80	70	100	90	80	д

8	Отжимания (кол-во р)	10	8	6	13	10	7	16	14	12	м
		8	6	4	10	7	5	14	11	8	д
9	Подтягивание	3	2	1	4	3	2	6	4	3	м
		10	8	6	13	10	8	15	13	10	д
10	Подъём туловища лёжа на спине	28	26	24	30	28	26	33	30	28	м
		23	21	19	25	23	21	28	25	23	д

7. Календарно-тематическое планирование
1 класс (99 часов)

№ уро ка	Раздел	ТЕМА УРОКА	Дата
1	Вводный урок	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом	
2	Урок-игра	Бег коротким, средним и длинным шагом	
3	Урок-эстафета	Бег из разных исходных положений	
4	Урок-игра	Высокий старт с последующим ускорением	
5	Зачётный урок	Челночный бег 3х10м.	
6	Урок-игра	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	
7	Урок-соревнование	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	
8	Зачётный урок	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	
9	Урок-эстафета	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	
11	Урок – игра	Игра «К своим флажкам». .	
12	Урок-эстафета	Игра «Быстро по местам».	
13	Урок-игра	Игра «Не оступись»	
14	Урок соревнования	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	
15	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	
16	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	
17	Урок-эстафета	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	
18	Сюжетный урок	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
19	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	
20	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
21	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	
22	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	
23	Урок-игра	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
24	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 500м.	
25	Урок-зачёт	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	

26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	
27	Урок-игра	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	
28	Урок-игра	Т.Б. Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	
29	Урок-игра	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	
30	Урок-игра	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	
31	Изучение нового материала	Перекаты в группировке	
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	
33	Урок-игра1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	
34	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
35	Урок групповой деятельности	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	
36	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
37	Урок.- игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
38	Урок-игра	Игра «Не урони мешочек».	
39	Вводный урок	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
40	Урок-игра	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	
41	Урок-соревнование	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	
42	Зачётный урок.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
43	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
44	Зачётный урок.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
45	Урок-эстафеты	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
46	Урок-игра	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
47	Урок-игра	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
48	Урок-зачёт	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
49	Вводный урок	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических упражнений	
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	

53	Урок-игра	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
54	Урок-эстафета	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	
55	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
56	Зачётный урок.	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	
57	Урок-соревнование	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
58	Урок-эстафета	Игра «Бой петухов»	
59	Сюжетный урок	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	
60	Урок-эстафета	Игра «Змейка»	
61	Урок-игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
62	Урок-эстафета	Игра «Не урони мешочек».	
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	
64	Урок –групповой деятельности 1 час	Игра «Через холодный ручей»	
65	Урок-игра	Игра «Пройди бесшумно»	
66	Урок-игра	Игра «Смена мест»	
67	Урок-игра	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
68	Урок-эстафета	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
69	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
72	Урок групповой деятельности	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
73	Урок-игра	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
75	Зачётный урок	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	
76	Урок-игра	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	
77	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	
78	Урок-эстафета	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	
79	Сюжетный урок	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
80	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	
81	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
82	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	

83	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	
84	Урок-игра	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
85	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	
86	Урок-игра	Ходьба и бег с изменением темпа.	
87	Зачетный урок	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	
88	Урок-игра	Бег 30 м. Игра «Пятнашки»,бег на скорость	
89	Урок-эстафета	Бег с эстафетной палочкой	
90	Урок-игра	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	
91	Урок эстафета	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	
92	Урок-игра	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	
93	Урок групповой деятельности	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	
94	Урок-игра	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	
95	Урок-игра	Метание мяча на дальность	
96	Урок-игра	Метание мяча на дальность	
97	Урок-игра	Повторение	
98	Урок-игра	Повторение	
99	Урок- игра	Повторение	

Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№ уро ка	Раздел	ТЕМА УРОКА	Дата
1	Вводный урок	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	
2	Урок-игра	Бег коротким, средним и длинным шагом.	
3	Урок-эстафета	Бег из разных исходных положений	
4	Урок-игра	Высокий старт с последующим ускорением	
5	Зачётный урок	Челночный бег 3х10м.	
6	Урок-игра	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	
7	Урок-соревнование	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	
8	Зачётный урок	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	
9	Урок-эстафета	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	
10	Зачётный урок	Метание в цель.	
11	Урок – игра	Игра «К своим флажкам». .	
12	Урок-эстафета	Игра «Быстро по местам».	
13	Урок-игра	Игра «Не оступись»	
14	Урок соревнования	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	
15	Урок-игра	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 600 м. Подвижные Игры «К своим флажкам».	
16	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	
17	Урок-эстафета	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	
18	Сюжетный урок	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
19	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	
20	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
21	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	
22	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	
23	Урок-игра	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
24	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 600м.	
25	Урок-зачёт	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	

26	Изучение нового материала	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	
27	Урок-игра	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	
28	Урок-игра	Т.Б.Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	
29	Урок-игра	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	
30	Урок-игра	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	
31	Изучение нового материала	Перекаты в группировке	
32	Урок-игра	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	
33	Урок-игра	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	
34	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
35	Урок групповой деятельности	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	
36	Урок-соревнование	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
37	Урок- игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
38	Урок-игра	Игра «Не урони мешочек».	
39	Вводный урок	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
40	Урок-игра	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	
41	Урок-соревнование	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	
42	Зачётный урок.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
43	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
44	Зачётный урок.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
45	Урок-эстафеты	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
46	Урок-игра	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
47	Урок-игра	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
48	Урок-зачёт	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
49	Вводный урок	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	
50	Урок-закрепление	Закрепление. Акробатическая комбинация.	
51	Урок-закрепление	Совершенствование акробатических элементов	

52	Урок-путешествие	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	
53	Урок-игра	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
54	Урок-эстафета	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	
55	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
56	Зачётный урок.	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
58	Урок-эстафета	Игра «Бой петухов»	
59	Сюжетный урок	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	
60	Урок-эстафета	Игра «Змейка»	
61	Урок-игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
62	Урок-эстафета	Игра «Не урони мешочек».	
63	Урок-путешествие	Игра «Альпинисты»	
64	Урок –групповой деятельности	Игра «Через холодный ручей»	
65	Урок-игра	Игра «Пройди бесшумно»	
66	Урок-игра	Игра «Смена мест»	
67	Урок-игра	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
68	Урок-эстафета	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
69	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
72	Урок-групповой деятельности	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
73	Урок-игра-	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
75	Зачётный урок	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	
76	Урок-игра-	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
77	Урок-игра-	Передвижения, остановки, повороты с мячом	
78	Урок-игра-	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
79	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	
80	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	
81	Урок-эстафета	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	

82	Сюжетный урок	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
83	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	
84	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
85	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	
86	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	
87	Урок-игра	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
88	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	
89	Урок-игра	Ходьба и бег с изменением темпа.	
90	Зачетный урок	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	
91	Урок-игра	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	
92	Урок-эстафета	Бег с эстафетной палочкой	
93	Урок-игра	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	
94	Урок эстафета	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	
95	Урок-игра	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	
96	Урок групповой деятельности	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	
97	Урок-игра	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	
98	Урок-игра	Метание мяча на дальность	
99	Урок-игра	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	
100	Урок подведения итогов	ОРУ на развитие координации, пластики и выносливости в игровых видах спорта	
101	Урок подведения итогов	ОРУ на развитие координации, пластики и выносливости в игровых видах спорта	
102	Урок повторения	ОРУ на развитие координации, пластики и выносливости в игровых видах спорта	

**Календарно-тематическое планирование
3 класс (102 часа)**

№ уро ка	Раздел	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	Вводный урок	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	
2	Урок-игра	Бег коротким, средним и длинным шагом.	
3	Урок-эстафета	Бег из разных исходных положений	
4	Урок-игра	Высокий старт с последующим ускорением	
5	Зачётный урок	Челночный бег 3х10м.	
6	Урок-игра	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена.</i>	
7	Урок-соревнование	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	
8	Зачётный урок	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	
9	Урок-эстафета	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	
10	Зачётный урок	Метание в цель.	
11	Урок – игра	Игра «К своим флажкам».	
12	Урок-эстафета	Игра «Быстро по местам».	
13	Урок-игра	Игра «Не оступись»	
14	Урок соревнование	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	
15	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 600 м. Игра «К своим флажкам».	
16	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба.ОРУ с предметами.	
17	Урок-эстафета	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	
18	Сюжетный урок	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
19	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	
20	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
21	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	
22	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	
23	Урок-игра	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
24	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 800м.	

25	Урок-зачёт	Т.Б. Бег на выносливость 900м.	
26	Изучение нового материала	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	
27	Урок-игра	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	
28	Урок-игра	Т.Б.Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	
29	Урок-игра	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	
30	Урок-игра	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	
31	Изучение нового материала	Перекаты в группировке	
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	
33	Урок-игра1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	
34	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
35	Урок групповой деятельности	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	
36	Урок-соревнование	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
37	Урок- игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
38	Урок-игра	Игра «Не урони мешочек».	
39	Вводный урок	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
40	Урок-игра	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	
41	Урок-соревнование	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	
42	Зачётный урок.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
43	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
44	Зачётный урок.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
45	Урок-эстафеты	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
46	Урок-игра	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
47	Урок-игра	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
48	Урок-зачёт	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
49	Вводный урок	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	
50	Урок-закрепление	Закрепление. Акробатическая комбинация.	
51	Урок-закрепление	Совершенствование акробатических элементов	

52	Урок-путешествие	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	
53	Урок-игра	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
54	Урок-эстафета	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	
55	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
56	Зачётный урок.	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
58	Урок-эстафета	Игра «Бой петухов»	
59	Сюжетный урок	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	
60	Урок-эстафета	Игра «Змейка»	
61	Урок-игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
62	Урок-эстафета	Игра «Не урони мешочек».	
63	Урок-путешествие	Игра «Альпинисты»	
64	Урок –групповой деятельности	Игра «Через холодный ручей»	
65	Урок-игра	Игра «Пройди бесшумно»	
66	Урок-игра	Игра «Смена мест»	
67	Урок-игра	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
68	Урок-эстафета	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
69	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
72	Урок-групповой деятельности	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
73	Урок-игра-	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
74	Урок- соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
75	Зачётный урок	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	
76	Урок-игра-	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
77	Урок-игра-	Передвижения, остановки, повороты с мячом	
78	Урок-игра-	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
79	Урок-игра	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	
80	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	
81	Урок-эстафета	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	

82	Сюжетный урок	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
83	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	
84	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
85	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	
86	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	
87	Урок-игра	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
88	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	
89	Урок-игра	Ходьба и бег с изменением темпа.	
90	Зачетный урок	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	
91	Урок-игра	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	
92	Урок-эстафета	Бег с эстафетной палочкой	
93	Урок-игра	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	
94	Урок эстафета	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	
95	Урок-игра	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	
96	Урок групповой деятельности	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	
97	Урок-игра	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	
98	Урок-игра	Метание мяча на дальность	
99	Урок-игра	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	
100	Урок подведения итогов	ОРУ на развитие координации, пластики и выносливости в игровых видах спорта	
101	Урок игра	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	
102	Урок игра	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	

**Календарно-тематическое планирование
4 класс (102 часа)**

№ уро ка	Раздел	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	Вводный урок	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	
2	Урок-игра	Бег коротким, средним и длинным шагом.	
3	Урок-эстафета	Бег из разных исходных положений	
4	Урок-игра	Высокий старт с последующим ускорением	
5	Зачётный урок	Челночный бег 3х10м.	
6	Урок-игра	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	
7	Урок-соревнование	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	
8	Зачётный урок	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	
9	Урок-эстафета	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	
10	Зачётный урок	Метание в цель.	
11	Урок – игра	Игра «К своим флажкам».	
12	Урок-эстафета	Игра «Быстро по местам».	
13	Урок-игра	Игра «Не отступись»	
14	Урок соревнования	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	
15	Урок-игра	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 600 м. Игра «К своим флажкам».	
16	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба.ОРУ с предметами.	
17	Урок-эстафета	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	
18	Сюжетный урок	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
19	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	
20	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
21	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	
22	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	

23	Урок-игра	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
24	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	
25	Урок-зачёт	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	
26	Изучение нового материала	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	
27	Урок-игра	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	
28	Урок-игра	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	
29	Урок-игра	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	
30	Урок-игра	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	
31	Изучение нового материала	Перекаты в группировке	
32	Урок-игра	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	
33	Урок-игра	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	
34	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
35	Урок групповой деятельности	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	
36	Урок-соревнование	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
37	Урок- игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
38	Урок-игра	Игра «Не урони мешочек».	
39	Вводный урок	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
40	Урок-игра	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	
41	Урок-соревнование	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	
42	Зачётный урок.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
43	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
44	Зачётный урок.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
45	Урок-эстафеты	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
46	Урок-игра	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
47	Урок-игра	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
48	Урок-зачёт	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
49	Вводный урок	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	

50	Урок-закрепление	Закрепление. Акробатическая комбинация.	
51	Урок-закрепление	Совершенствование акробатических элементов	
52	Урок-путешествие	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	
53	Урок-игра	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
54	Урок-эстафета	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	
55	Урок-игра	Передвижение по гимнастической стенке.	
56	Зачётный урок.	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	
57	Урок-эстафета	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
58	Урок-эстафета	Игра «Бой петухов»	
59	Сюжетный урок	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	
60	Урок-эстафета	Игра «Змейка»	
61	Урок-игра	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	
62	Урок-эстафета	Игра «Не урони мешочек».	
63	Урок-путешествие	Игра «Альпинисты»	
64	Урок – групповой деятельности	Игра «Через холодный ручей»	
65	Урок-игра	Игра «Пройди бесшумно»	
66	Урок-игра	Игра «Смена мест»	
67	Урок-игра	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
68	Урок-эстафета	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	
69	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	
72	Урок-групповой деятельности	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	
73	Урок-игра-	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
75	Зачётный урок	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	

76	Урок-игра-	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
77	Урок-игра-	Передвижения, остановки, повороты с мячом	
78	Урок-игра-	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
79	Урок-игра	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	
80	Урок-игра	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	
81	Урок-эстафета	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	
82	Сюжетный урок	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
83	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	
84	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	
85	Урок-игра	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	
86	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	
87	Урок-игра	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	
88	Урок-эстафета	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	
89	Урок-игра	Ходьба и бег с изменением темпа.	
90	Зачетный урок	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	
91	Урок-игра	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	
92	Урок-эстафета	Бег с эстафетной палочкой	
93	Урок-игра	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	
94	Урок эстафета	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	
95	Урок-игра	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	
96	Урок групповой деятельности	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	
97	Урок-игра	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	
98	Урок-игра	Метание мяча на дальность	
99	Урок-игра Повторение пройденного материала	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	
100	Урок подведения итогов	ОРУ на развитие координации, пластики и выносливости в игровых видах спорта	
101	Урок игра	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	

102	Урок повторения	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	
-----	-----------------	---	--