

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Приложение к основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
2-4 класс

село Курьи
городской округ Сухой Лог

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Раздел 1. Планируемые результаты освоения содержания программы по физической культуре.....	5
3. Раздел 2. Структура и содержание учебного предмета.....	8
4. Раздел 3. Тематическое планирование.....	10
4.1. Учебно- тематическое планирование 2 класс физическая культура ФГОС.....	11
4.2.. Учебно- тематическое планирование 3 класс физическая культура ФГОС.....	27
4.3 Учебно- тематическое планирование 4 класс физическая культура ФГОС.....	44

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана для учащихся 2-4 классов на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Программа по физической культуре разработана на основе учебно- методического комплекса ««Школа России»», а именно: примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, с учётом требований нормативно- правового основания:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. 273-ФЗ);
- Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78–03 «Об образовании в Свердловской области»;
- Федерального Государственного Образовательного Стандарта Начального Общего Образования от 06.10.2009. № 373.
- Типового положения об общеобразовательном учреждении (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 19 марта 2001 г. № 196);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г.
- № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказа Министерства образования РФ от 03.06.2011г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 31 января 2012 года № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года №1089»;
- Приказа Минобрнауки России от 01 февраля 2012 года №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования российской федерации от 9 марта 2004 года № 1312»;
- Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год (утверждены приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2012 года № 1067, зарегистрированным в Минюсте России от 30 января 2013 г. № 26755);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Устава МАОУ СОШ № 4;
- Образовательной программы МАОУ СОШ № 4.
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ" ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО);
- Распоряжения Губернатора Свердловской области от 21 июля 2014 г. N 188-РГ "О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Свердловской области"

Физическая культура, способствуя физическому развитию обучающихся, совершенствованию их физических качеств и возможностей, имеет большое значение в формировании духовно-нравственных качеств и мотивационной сферы личности, обеспечивает социальную адаптацию, сохранение и укрепление на протяжении всей жизни физического, социального и психологического здоровья человека. Предметом обучения физической культуре являются двигательные умения и навыки человека, в процессе формирования, которых различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и развитие физических качеств (способностей). Основными составляющими физической культуры личности являются знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, физкультурно-спортивная деятельность. Общая характеристика учебного предмета. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Ведущими целями обучения физической культуре в начальной школе являются:

- физическое развитие школьников, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом и безопасном образе жизни;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и интеллектуальному развитию, развитию творческой самостоятельности, социальной адаптации учащихся.

Достижение указанных целей обеспечивается реализацией следующих задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее истории и современном развитии, значении в жизни человека и укреплении здоровья, в физическом развитии и формировании здорового образа жизни;
- формирование базовых представлений о единстве физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального здоровья личности как основы гармоничного развития человека;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на реализацию педагогических принципов:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения,

перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения содержания программы по физической культуре

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к достижениям обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования по физической культуре, представлены **личностными** результатами, включающими готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся; **метапредметными результатами**, обеспечивающими овладение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), составляющих основу умения учиться; **предметными результатами**, включающими освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для физической культуры деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека»

- Характеризовать способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и кратко характеризовать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов;
- выявлять и раскрывать зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека;
- выявлять и раскрывать связь занятий физической культурой с интеллектуальной, трудовой и оборонной деятельностью;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков физической культуры, закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья и развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятиях «физическое развитие», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различать их между собой;
- раскрывать на примерах из истории, в том числе из истории физической культуры и спорта (или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие человека, связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- различать и кратко характеризовать направления деятельности спортивных объединений и организаций (по видам спорта).

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток, самостоятельно выполнять физические упражнения и оздоровительные процедуры, моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности, использовать в этих целях спортивный инвентарь и оборудование;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития физических качеств, вести систематические наблюдения за их динамикой;
- оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения физических упражнений, оздоровительных и закаливающих процедур;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения;
- определять и корректировать состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказания первой помощи, соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма, выполнять простейшие приемы оказания первой помощи при травмах.

Раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера»

- Владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями, необходимыми для жизнедеятельности каждого человека, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- различать и выполнять организующие строевые команды и приемы, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- владеть техникой выполнения акробатических и гимнастических упражнений, выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые и прыжковые упражнения, метания и броски мячей разного веса и объема);
- владеть техникой базовых способов передвижения на лыжах и коньках (в снежных районах России);
- выполнять технические действия в воде, плавать простейшими способами;
- владеть приемами самообслуживания во время прогулок и туристических походов, применять приемы ориентирования местности при передвижении по маршруту и в пешеходных прогулках;
- владеть навыком передвижения на местности и простейшими приемами преодоления естественных препятствий;
- выполнять элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол, владеть навыками организации и проведения подвижных и спортивных игр, осуществлять их объективное судейство, основанное на принципах «фэйр плей» (уважение к сопернику, уважение к правилам и решениям судей, равные шансы, самоконтроль);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освою простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освою правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения. Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах простейшими способами. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Они освою навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел 2. Структура и содержание учебного предмета

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» включает в себя три раздела: «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера». С целью повышения мотивации при обучении двигательным действиям предлагается использование оздоровительно-развивающих и сюжетно-ролевых игр.

Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека» включает теоретические положения о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, элементе общего развития и общей культуры человека. В содержание раздела включен материал об основных чертах строения организма человека и его функционировании, видах движений и двигательном режиме, физических упражнениях и технике их выполнения.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» как компонент содержания курса представляет собой совокупность двигательных действий, составляющих основу типовой техники различных видов спорта и физической культуры, включая подвижные детские игры, спортивные игры народов нашей страны. В этот раздел включены общеразвивающие и подготовительные физические упражнения, способствующие развитию основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и гибкости, а также волевых и моральных качеств личности человека. Содержание раздела формирует представление о видах физкультурно-оздоровительной деятельности (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультурные паузы, корректирующие упражнения, самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительного и спортивно-оздоровительного характера и др.), требованиях к структуре, продолжительности и объему физической нагрузки. Важную роль играют знания об основах охраны здоровья, самонаблюдении и самоконтроле, оказании первой медицинской помощи.

В разделе «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» физические упражнения сгруппированы по основным видам спорта и представлены тематическими блоками: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Туристическая подготовка», «Подвижные и спортивные игры», «Самбо». В содержание раздела включены знания нормативно-инструктивного характера – совокупность норм и правил организации физкультурно-спортивной деятельности. Включение программы «Самбо» также необходимо в связи с реализацией инновационной программы «Самбо в школу» в рамках учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта.

Особенностью программы является расширение содержания раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и увеличение объема учебного времени, отводимого на его освоение, что обусловлено необходимостью комплексного подхода к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся и акцентуализацией физического воспитания на формирование ценностного и ответственного отношения школьников к своему здоровью и физическому развитию. В раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» включен блок «Туристическая подготовка», нацеленный на формирование навыков самообслуживания и безопасного поведения, учащихся во время отдыха на природе, при проведении досуговых мероприятий и туристических походов.

В зависимости от условий и ресурсов образовательного учреждения возможна корректировка распределения учебного времени, содержательного наполнения и последовательности тематических блоков разделов программы.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа		
		Классы		
		2	3	4
I	Знания о физической культуре			
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока		
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока		
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока		
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий		
III	Физическое совершенствование			
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели		
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	22	18
2.2	Легкая атлетика	40	36	28
2.3	Подвижные и спортивные игры (пионербол, баскетбол)	7	12	18
2.4	Лыжный спорт	25	20	26
2.5	Самбо	8	8	8
2.6	Плавание		4	4
Всего:		102ч	102ч	102ч

Учебно- тематическое планирование 2 класс физическая культура ФГОС

№ п//п	Дата	Корректировка даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия
1	2	3	4	5	6
І четверть – 24 ч.					
Легкая атлетика – 18 ч, подвижные игры – 4 ч, САМБО - 2 ч.					
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Комплекс УГГ. Беседа «Правильный режим дня». ВФСК «ГТО». Инструкции №14	Знание режима дня. ВФСК «ГТО». Цели: познакомить с правилами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Режим дня. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
2			Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, Шеренга. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №14, 18	Что такое шеренга, размыкание- смыкание? Цель: учить выполнять команды: «Разомкнись», «Сомкнись».	Команды: «Разомкнись», «Сомкнись», Шеренга. Строевые упражнения.
3			Освоение строевых упражнений. Комплекс УГГ с целью отработки правильного положения рук, ног и туловища. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «У ребят порядок строгий!». Инструктаж №14,18	Что такое одна шеренга- две шеренги? Цель: построение в шеренгу, перестроение в две шеренги;	Шеренга.
4			Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 60 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж №14, №17.	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.	Антропометрические данные.
5			Прыжки на одной и на двух ногах вверх на гимнастическую скамейку. Тестирование двигательных	Как прыгать вверх на гимнастическую скамейку? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения- прыжки на одной и двух ногах вверх	Гимнастическая скамейка. Смена ног во время прыжков. Старт. Финиш.

			качеств: бег 250 м. Подвижная игра «Смена мест». Инструктаж №14, №18.	и вниз,- соблюдая правила безопасности во время приземления.	
6			Оценка уровня физической подготовленности: поднимание туловища за 30 секунд из положения лёжа; сгибание и разгибание рук лёжа ВФСК «ГТО». ОРУ с волейбольными мячами.. Подвижная игра «К своим флажкам». Инструктаж №14.	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнение: поднимание туловища из положения лёжа;	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Общеразвивающие упражнения. Волейбольный мяч
7			Техника бега с изменением направления движения. Тестирование двигательных качеств: бег 1000 м. ВФСК «ГТО». Подвижная игра на внимание «Класс смирно!». Инструктаж №14.	Как подбирать темп бега? Цель: учить правильной технике бега с изменением направления.	Изменение направления в беге. Положение рук и корпуса в беге.
8			Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. КУ- шестиминутный бег. Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж №14.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега. Положение рук и корпуса в беге.
9			Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины. Подвижная игра «Вышибалы». Инструктаж №14.	Что такое осанка? Цель: учить выполнять перестроение в шеренге. Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Осанка. Мышцы.
10			Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3*10 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Третий лишний». Инструктаж №14.	Зачем человеку ВФСК «ГТО»? Цель: научить детей технике челночного бега.	Челночный бег.

11		Общеразвивающие упражнения. Комплекс УГГ с гимнастической скакалкой. Тестирование двигательных качеств: прыжки через скакалку (30 секунд). Подвижная игра «Белые медведи». Инструктаж № 14, № 18.	Как прыгать через гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике упражнений с гимнастической скакалкой и прыжкам через скакалку.	Гимнастическая скакалка. Прыжки.
12		Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструктаж №14.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в горизонтальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания.	Метание. Малый мяч(150 гр). Горизонтальная цель.
13		Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в вертикальную цель ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструктаж №14.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания	Вертикальная цель.
14		Основы знаний о физкультурной деятельности. Беседа: «Закаливание». Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Вызов номеров». Инструктаж №14.	Что такое закаливание? Цель: доказать, что движения укрепляют здоровье.	Закаливание.
15		Организационные приёмы и навыки метания и бега. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Подвижная игра «Салки мячом». Инструктаж №14.	Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Что такое скорость? Цель: учить приёмам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.
16		Комплекс УГГ с набивными мячами. Эстафета с волейбольными мячами. «Гонка мячей» Инструктаж №14	Как правильно выполнять комплекс УГГ с мячами? Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.	Комплекс. Утренняя гигиеническая гимнастика. Эстафета.

					Набивной мяч.
17			Основы знаний о физической деятельности. «Значение утренней гигиенической гимнастики». Эстафета с баскетбольными мячами. Инструктаж №14.	Что такое утренняя гигиеническая гимнастика? Цель: учить понятиям эстафета, соревнование, игра.	Гигиеническая гимнастика.
18			Организационные приёмы и навыки для закрепления учебного материала посредством подвижных игр: «Пятнашки», «Два мороза», «Белые медведи». Инструктаж №14, № 18.	В чём разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	Бег по заданному ритму. Ускорение. Коррекция. Техника бега.
19			Приём, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Прыжок за прыжком» Инструктаж №14, 18	Как правильно и точно выполнять передачу и приём мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Теннисный мяч.
20			Строевые упражнения: построение в круг, передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Передал садись!». Инструктаж №14,18	Что такое ориентир? Цель: учить построению в круг, передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам	Круг. Ориентир.
21			Организационные приёмы и навыки ведения, передачи, ловли большого мяча. Обучение технике ведения большого мяча стоя на месте, передача и ловля двумя руками снизу. Инструктаж №14.	Что такое ведение, передача, ловля мяча? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.	Ведение на месте. Передача. Ловля.

22		Строевые упражнения: построения и перестроения в шеренге и в колонне. Подвижные игры на внимание. Инструктаж №14, 18.	Что такое внимание? Цель: развивать внимание обучающихся через игру.	Внимание.
23		Вводный инструктаж по ТБ при занятиях самбо. Комплекс упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности в суставах. Подвижная игра «Перетягивание».		
24		Строевые упр. Специальные упражнения самбиста для развития гибкости и укрепления суставов. Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест.		
II четверть – 24 ч. Гимнастика – 22 ч, САМБО – 2 ч.				
25 1		Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Инструктаж №15.	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.	Акробатика. Техника безопасности. Диагональ. Противоход.
26 2		Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Инструктаж №15.	Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках.	Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.

27 3		Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Инструктаж №15.	Как выполнять перекаат вперёд в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять перекааты вперёд из стойки на лопатках.	Перекааты.
28 4		Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Упражнения на равновесие. Инструктаж №15.	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.	Гимнастическая скамейка.
29 5		Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазания по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №15.	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
30 6		Гимнастика с основами акробатики: кувырок в сторону. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №15.	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.
31 7		Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, перекаат назад, стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Прыжки через скакалку (20 секунд). Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Инструктаж №15.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.
32		Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на	Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке?	Перекладина. Висы.

8		перекладине и гимнастической стенке. Инструктаж №15.	Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.	
33 9		Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по канату. Инструктаж №15.	Что такое гимнастический канат? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический канат.
34 10		Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по канату. Инструктаж №15.	Что такое гимнастический канат? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический канат.
35 11		Гимнастика с основами акробатики. Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Инструктаж №15.	Что такое ОРУ? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Общие развивающие упражнения.
36 12		Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Инструктаж №15.	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.	Акробатика. Техника безопасности. Диагональ. Противоход.
37 13		Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Инструктаж №15.	Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках.	Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.
38		Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги,	Как выполнять перекал вперёд в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять перекалы вперёд из	Перекалы.

14			перекат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Инструктаж №15.	стойки на лопатках.	
39 15			Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Упражнения на равновесие. Инструктаж №15.	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.	Гимнастическая скамейка.
40 16			Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазания по гимнастической скамейке и стенке. Лазание по канату. Упражнения на равновесие. Инструктаж №15.	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
41 17			Гимнастика с основами акробатики: кувырок в сторону. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №15.	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.
42 18			Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, перекат назад, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Прыжки через скакалку (30 секунд). Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Лазание по канату. Инструктаж №15.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.
43 19			Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на перекладине и гимнастической	Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при	Перекладина. Висы.

		стенке. Лазание по канату. Инструктаж №15.	выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.	
44 20		Гимнастика с основами. Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Игра с мячами «Передал- садись». Инструктаж №15.	Как правильно выполнять стойку на руках у стены? Цель: учить стойке на руках у стены со страховкой..	Стойка. Страховка.
45 21		Комплекс УТГ. Строчные команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Инструктаж №15.		
46 22		Гимнастика с основами. Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.		
47 23		Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера. Подвижная игра «Перехвати мяч»		
48 24		Эстафета с набивными мячами.		
III четверть – 30 ч.				
Лыжная подготовка – 25 ч, подвижные игры – 3 ч, САМБО – 2 ч.				
49 1		Лыжная подготовка. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Инструктаж №16.	Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.	Лыжи, лыжные ботинки.
50 2		Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Повторение изученного в 1 классе. Инструктаж №16.	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.	Литература по истории лыжного спорта.

51 3		Лыжная подготовка. Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие. Инструктаж №16.	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий.	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.
52 4		Лыжная подготовка. Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели». Инструктаж №16.	Что значит одноопорное равновесие? Цель: учить сохранению одноопорного равновесия.	Одноопорное равновесие. Масса тела. Маховая нога.
53 5		Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Поезд». Инструктаж №16.	Что такое подъём и спуск? Цель: учить подъёму «лесенкой» наискось, спуску в стойке устойчивости.	Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости.
54 6		Лыжная подготовка. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. Игра «Веер». Инструктаж №16.	Как выполнять поворот переступанием ? Цель: учить скользящему шагу и повороту переступанием.	Скользящий шаг. Поворот переступанием
55 7		Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №16.	Как выполнять подъёмы и спуски с небольших склонов? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Склон.
56 8		Лыжная подготовка. Движения ступающим шагом в подъём от 5-8 градусов. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №16.	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения.	Склон. Градус.
57 9		Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой правой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №16.	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.
58		Лыжная подготовка. Обучение наклону туловища в скользящем	Как правильно выполнять наклон туловища в скользящем шаге?	Наклон.

10		шаге. Упражнение «Качели» и «Шаг». Подвижная игра «Лыжники, на места!». Инструктаж №16.	Цель: учить наклону туловища в скользящем шаге.	
59 11		Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой левой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №16.	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.
60 12		Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №16.	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Интервал при спуске с горы.
61 13		Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение держанию прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже. Инструктаж №16.	Как правильно выполнять одноопорное скольжение? Цель: повторить правила поведения и меры безопасности на уроках по лыжной подготовке. Научить одноопорному скольжению.	Одноопорное скольжение.
62 14		Лыжная подготовка. Обучение технике сгибания и разгибания ног в коленных суставах (пружинистыми покачиваниями) во время спуска в стойке устойчивости. Инструктаж №16.	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить пружинистым покачиваниям во время спуска со склона в стойке устойчивости.	Амплитуда. Пружинистые сгибания и разгибания ног.
63 15		Лыжная подготовка. Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения. Инструктаж №16.	Как правильно выполнять перенос массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения? Цель: учить выполнять скользящие шаги многократно без соединения ног вместе в скользящем шаге.	Поздний перенос.
64 16		Лыжная подготовка. Подпрыгивания в стойке устойчивости во время спуска. Подъём «лесенкой». Игра «Удержи	Как правильно подпрыгивать в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять подпрыгивания при спуске со склона.	

			равновесие». Инструктаж №16.		
65 17			Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №16.	При повышении скорости передвижения длина шага становится короче и согласованность движений рук и ног осваивается легче. Цель: Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.	Укороченный шаг.
66 18			Лыжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №16.	Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Динамическое равновесие.
67 19			Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» наискось.. Обучение смене ног прыжком в стойке устойчивости во время спуска. Инструктаж №16.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Учить смене ног прыжком во время спуска. Повторить подъём «лесенкой» наискось.	Замкнутый круг.
68 20			Лыжная подготовка. Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Игра «Переноска палок». Инструктаж №16.	Что необходимо выполнять при одноопорном скольжении? Цель: Совершенствовать технику скольжения на одной лыже в скользящем шаге.	Противоположный.
69 21			Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» наискось. опираясь на палки. Спуск в стойке устойчивости. Инструктаж №16.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой» наискось опираясь на палки.и спуска в стойке устойчивости.	Извилистая лыжня.
70 22			Лыжная подготовка. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Подъём «лесенкой». Поворот переступанием.	Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой», спуска в стойке устойчивости с палками, поворота переступанием.	

			Инструктаж №16.		
71 23			Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног с остановками во время одноопорного скольжения в скользящем шаге. Инструктаж №16.	Цель: Учить согласованности движений рук и ног во время одноопорного скольжения в скользящем шаге.	
72 24			Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №16.	Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.	
73 25			Лыжная подготовка. Оценить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Инструктаж №16.	Цель: Оценить скользящий шаг и поворот переступанием.	
74 26			Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	
75 27			Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Перестрелка» Инструктаж №18	Правила игры в пионербол. Цели: учить броскам мяча через сетку	аут
76 28			Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи, броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Инструктаж №18.	Что означает команда «переход»? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	переход
77			Упражнения в преодолении сопротивления. Полоса		

29			препятствий		
78			Упражнения с партнером. Подвижная игра «Пегушиный бой»		
30					
IV четверть – 24 ч. САМБО – 2 ч, легкая атлетика – 22 ч.					
79			Строевые упр. Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах.		
1					
80			Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест. Подвижная игра «Затяни в круг».		
2					
81			Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя ВФСК «ГТО». Игра «Третий лишний». Инструктаж №14, №18	Способы развития гибкости. Цель: учить выполнять наклон вперед из положения стоя.	
3					
82			Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд ВФСК «ГТО». Игра «Правильный номер с мячом». Инструктаж № 14,18	Как стать выносливым? Цель: закрепить навык подъёма туловища из положения лёжа на спине.	Правила игры
4					
83			Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра «День и ночь». Инструктаж №14, №18	Каковы правила выносливости? Цель: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.	
5					
84			Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями. Игра	При каком виде бега применяется низкий старт? Цель: закрепить навык положения низкого старта; развивать скоростные качества.	Ускорение.
6					

			«Правильный номер с мячом». Инструктаж № 14, №18		
85	7		Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?». Инструктаж №14, №18.	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цель: закрепить технику прыжка в длину с разбега.	Прыгучесть.
86	8		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Подвижная игра «Смена мест». Инструктаж №14, №18.	Каковы правила выполнения прыжка в длину с места? Цель: развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в беге с барьерами.	Барьер.
87	9		Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам». Инструктаж №14, №18.	Какова техника низкого старта? Цель: повторить бег на короткую дистанцию, развивать скоротные качества.	Полоса препятствий.
88	10		Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м. Подвижная игра «Паук и мухи». Инструктаж №14, №18.	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: провести тестирование бега на 30 м, учить правилам соблюдения техники безопасности во время занятий.	
89	11		Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень». Инструктаж №14, №18.	Как технически правильно выполнить метание? Цель: учить правильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить правильной постановке рук и ног при метании мяча на дальность.	Мишень.
90	12		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника». Инструктаж №14, №18.	Каковы правила выполнения метания? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.
91			Контроль пульса. Совершенствование строевых	Как проводится подсчёт пульса? Цель: учить выполнять подсчёт пульса на	Комплекс. Утренняя гигиеническая

13		упражнений. Инструктаж №14, №18.	запястье, повторить организующие строевые команды и приёмы.	гимнастика. Эстафета. Набивной мяч.
92 14		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Игра в пионербол. Инструктаж №14, №18.	Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? Цель: закрепить навык выполнения бросок и правильной ловли мяча.	
93 15		Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. Инструктаж №14, №18.	Как развивать выносливость? Цель: учить выносливости в кроссовой подготовке.	Кроссовая подготовка.
94 16		Развитие быстроты и выносливости в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров». Инструктаж №14, №18.	Как развивать быстроту и выносливость? Цель: учить быстрому движению при выполнении заданий круговой тренировки.	Круговая тренировка.
95 17		Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж №14, №18.	Какие качества развиваются в эстафетах? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Эстафета.
96 18		Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Подвижная игра «Салки мячом». Инструктаж №14, №18.	Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Цель: учить приемам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.
97 19		Комплекс УГГ с набивными мячами. Эстафета с волейбольными мячами. Инструктаж №14, №18..	Что необходимо знать? Цель: познакомить с комплексом УГГ с набивными мячами.	Эстафета.
98 20		Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №14, №18.	Как правильно выполнить построение в шеренгу? В колонну? Цель: повторить строевые команды.	

99 21			Совершенствование строевых упражнений: построение в круг, передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Инструктаж №14, №18.	Что такое ориентир? Цель: повторить построение в круг.	Круг. Ориентир.
100 22			Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №14, №18.	Как правильно выполнить построение в шеренгу? В колонну? Цель: повторить строевые команды.	
101 23			Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж №14, №18.	Какие качества развиваются в эстафетах? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Эстафета.
102 24			Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра «День и ночь». Инструктаж №14, №18	Каковы правила выносливости? Цель: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.	

Учебно- тематическое планирование 3 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Корректировка даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия
1	2	3	4	5	6
I четверть – 24 ч.					
Легкая атлетика – 18 ч, подвижные игры – 4 ч, САМБО – 2 ч.					
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Комплекс УГГ. Беседа «Физическая культура народов Древней Руси».	Знание физической культуры народов Руси. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Древняя Русь

1					
2			Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами в колонне. Подвижная игра «Пустое место».	Что такое колонна, размыкание- смыкание? Цель: учить выполнять команды: «Разомкнись», «Сомкнись» в колонне.	Команды: «Разомкнись», «Сомкнись», Колонна. Строевые упражнения.
2					
3			Упражнения для развития силы. Подвижная игра «У медведя во бору».	Зачем человеку нужна сила? Цель: Познакомиться с физическим качеством- сила.	Сила.
3					
44			Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Пятнашки».	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.	Антропометрические данные.
5			Прыжки через гимнастическую скамейку. Тестирование двигательных качеств: бег 300 м. Подвижная игра «Смена мест».	Как прыгать через гимнастическую скамейку? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения- прыжки через скамейку соблюдая правила безопасности во время приземления.	Гимнастическая скамейка. Положение туловища, рук и ног во время прыжков.
5					
6			Оценка уровня физической подготовленности: поднятие туловища за 30 секунд из положения лёжа; сгибание и разгибание рук лёжа ВФСК «ГТО». ОРУ с волейбольными мячами.. Подвижная игра «К своим флажкам».	Что такое скоростная выносливость? Цель: учить правильно выполнять упражнение: поднятие туловища из положения лёжа	Скоростная выносливость.
6					
7			Техника бега с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра «Бег командами».	Как подбирать темп бега? Цель: учить правильной технике бега с изменением направления и скорости.	Изменение направления и скорости в беге. Положение рук и корпуса в беге.
7					
8			Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. КУ- шестиминутный бег. Подвижная игра «Пятнашки».	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега. Положение рук и корпуса в беге.
8					

9	9	Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины. Подвижная игра «Паук и мухи».	Что такое осанка? Цель: учить выполнять перестроение в шеренге. Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Осанка. Мышцы.	
10	10	Основы знаний о физической деятельности. Беседа: «Современные Олимпийские игры». Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3*10 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Третий лишний».	Что такое современные Олимпийские игры? Цель: познакомить детей с Олимпийскими играми в Лондоне и в Сочи.	Олимпийские игры. Челночный бег.	
11	11	Комплекс УГГ с гимнастической скакалкой. Тестирование двигательных качеств: прыжки через скакалку (20 секунд). Подвижная игра «Белые медведи».	Как прыгать через гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике упражнений с гимнастической скакалкой и прыжкам через скакалку.	Гимнастическая скакалка. Прыжки.	
12	12	Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий».	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в горизонтальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания.	Метание. Малый мяч(150 гр). Горизонтальная цель.	
13	13	Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий».	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания	Вертикальная цель.	
14		Основы знаний о физической деятельности. Беседа: «О физической нагрузке и способах её	Что такое физическая нагрузка? Цель: рассказать о способах регулирования физической нагрузки.	Физическая нагрузка.	

14		регулирования». Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вызов номеров».		
15	15	Организационные приёмы и навыки метания и бега. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Подвижная игра «Салки мячом».	Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Что такое скорость? Цель: учить приёмам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.
16	16	Комплекс УГГ с набивными мячами. Эстафета с набивными мячами.	Как правильно выполнять комплекс УГГ с набивными мячами? Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.	Эстафета. Набивной мяч.
17	17	Основы знаний о физической деятельности. «Зачем человеку нужна быстрота?». Эстафета с баскетбольными мячами.	Что такое быстрота? Цель: познакомить с физическим качеством быстрота.	Быстрота
18	18	Организационные приёмы и навыки для закрепления учебного материала посредством подвижных игр: «Пятнашки», «Два мороза», «Белые медведи».	В чём разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	Бег по заданному ритму. Ускорение. Коррекция. Техника бега.
19	19	Приём, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Как правильно и точно выполнять передачу и приём мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Теннисный мяч.
20		Строевые упражнения: построение в круг, передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Упражнения с мячом. Подвижная	Что такое ориентир? Цель: учить построению в круг, передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам	Круг. Ориентир.

20			игра «Зайцы в огороде».		
21			Организационные приёмы и навыки ведения, передачи, ловли большого мяча. Обучение технике ведения большого мяча стоя на месте, передача и ловля двумя руками снизу.	Что такое ведение, передача, ловля мяча? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.	Ведение на месте. Передача. Ловля.
21					
22			Строевые упражнения: построения и перестроения в шеренге и в колонне. Подвижные игры на внимание.	Что такое внимание? Цель: развивать внимание обучающихся через игру.	Внимание.
22					
23			Вводный инструктаж по ТБ при занятиях самбо. Комплекс упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности в суставах. Подвижная игра «Перетягивание».		Самбо.
23					
24			Строевые упр. Специальные упражнения самбиста для развития гибкости и укрепления суставов. Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы-тест.		
24					
II четверть – 24 ч. Гимнастика – 22 ч, САМБО – 2 ч.					

25 1		Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	Зачем человеку нужно быть гибким? Цель: познакомить с физическим качеством- гибкость	Гибкость. Диагональ. Противоход.
26 2		Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.	Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках.	Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.
27 3		Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	Как выполнять перекаат вперёд в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять перекааты вперёд из стойки на лопатках.	Перекааты. ЧСС.
28 4		Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Упражнения на равновесие.	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.	Гимнастическая скамейка.
29 5		Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазанья по гимнастической скамейке и стенке.	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.

30 6		Гимнастика с основами акробатики: слитно 2-3 кувырка, стойка на лопатках, перекаат назад с опорой руками за головой. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие.	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.
31 7		Гимнастика с основами акробатики: слитно 2-3 кувырка, стойка на лопатках, перекаат назад с опорой руками за головой. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие.	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.
32 8		Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники ползания и лазанья по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку (20 секунд). Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.
33 9		Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на перекладине и гимнастической стенке. Гимнастическая комбинация.	Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.	Перекладина. Висы.
34 10		Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.

35 11		Гимнастика с основами акробатики. Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой.	Что такое ОРУ? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Общие развивающие упражнения.
36 12		Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.
37 13		Комплекс УТГ. Строевые команды: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Акробатика: кувырки в группировке вперёд и назад.	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.	Кувырок
38 14		Развитие координационных способностей. Акробатика: группировка, перекаты в группировке.	Что такое группировка? Цель: учить выполнять кувырки в группировке; знать название основных гимнастических снарядов и их предназначение.	Гимнастический канат. Гимнастический шест. Гимнастический козёл. Гимнастический конь. Гимнастическое бревно. Гимнастические брусья (параллельные, разновысокие). Перекладина.
39 15		ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Кто больше?».	Как выполнять ОРУ с гимнастической палкой? Цель: учить выполнять лазание по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической скамейке.	Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка.
40 16		ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Акробатика: кувырки вперёд и назад. Игра «Карлики и великаны».	Как выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой? Цель: учить лазанию по наклонной скамейке.	ОРУ с гимнастической скакалкой

41 17		Лазание по канату произвольным способом. Упражнения в равновесии. Игра «Стань правильно».	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по гимнастическому канату и шесту.	Гимнастическая канат. Гимнастическая шест.
42 18		Лазание по канату произвольным способом. Упражнения в равновесии. Игра «Петушиный бой».	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по гимнастическому канату и шесту.	Гимнастическая канат. Гимнастическая шест.
43 19		Строевые упражнения: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Как перестраиваться по звеньям? Цель: учить перестроению по звеньям, ходьбе по рейке гимнастической скамейки.	Набивной мяч. Рейка гимнастической скамейки.
44 20		Подвижные игры на развитие координации. Игры: «Колдунчики», «Летучие рыбки».	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр.	Координация. Подвижная игра.
45 21		ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»		Гимнастический мат, гимнастическая стенка
46 22		Строевые упражнения.	Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание.

47 23		Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера. Подвижная игра «Перехвати мяч»		Гибкость
48 24		Эстафета с набивными мячами.		
III четверть – 30 ч. Лыжная подготовка – 20 ч, подвижные игры – 8 ч, САМБО – 2 ч.				
49 1		Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Закрепление за каждым учеником лыж, ботинок, палок.	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой? Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, вставлении ноги в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах.	Лыжи. Лыжные палки. Лыжные ботинки. Крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, носки, шапочка.
50 2		Лыжная подготовка. Температурный режим занятий на лыжах.	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Цель: познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой.	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность.
51 3		Лыжная подготовка. Обучение посадке лыжника. Прохождение дистанции 1 км.	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий.	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.
52 4		Лыжная подготовка. Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели».	Что значит одноопорное равновесие? Цель: учить сохранению одноопорного равновесия.	Одноопорное равновесие. Масса тела. Маховая нога.
53 5		Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Поезд».	Что такое подъём и спуск? Цель: учить подъёму «лесенкой» наискось, спуску в стойке устойчивости.	Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости.

54 6		Лыжная подготовка. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. Игра «Веер».	Как выполнять поворот переступанием? Цель: учить скользящему шагу и повороту переступанием.	Скользящий шаг. Поворот переступанием
55 7		Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Спуск в ворота».	Как выполнять подъёмы и спуски со склонов? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Склон.
56 8		Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Спуск в ворота».	Как выполнять подъёмы и спуски со склонов? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Склон.
57 9		Лыжная подготовка. Движения ступающим шагом в подъём от 8-12 градусов. Подвижная игра «Пустое место».	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения.	Склон. Градус.
58 10		Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой правой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты».	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.
59 11		Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра «Спуск в ворота».	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Интервал при спуске с горы.
60 12		Лыжная подготовка. Подпрыгивания в стойке устойчивости во время спуска. Подъём «лесенкой». Игра «Удержи равновесие».	Как правильно подпрыгивать в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять подпрыгивания при спуске со склона.	Устойчивость

61 13		Лыжная подготовка. Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж.	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях.	Экстремальные условия (эстафеты)
62 14		Лыжная подготовка. Встречные эстафеты.	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах.	Встречные эстафеты.
63 15		Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1 км.		
64 16		Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1,5 км.	При повышении скорости передвижения длина шага становится короче и согласованность движений рук и ног осваивается легче. Цель: Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.	Укороченный шаг.
65 17		Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Спуск в стойке устойчивости.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой» наискось опираясь на палки, и спуска в стойке устойчивости.	Извилистая лыжня.
66 18		Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.37.	Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Норматив
67 19		Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (д/н).	Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (да/нет)	

68 20		Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра « Спуск в ворота».	Цель: Совершенствовать подъёмы и спуски изученными способами.	
69 21		Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Игра «Зайцы в огороде».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить соблюдению техники безопасности во время занятий.	Безопасность.
70 22		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Ипподром».	Какова техника выполнения прыжка в высоту? Цель: учить выполнять прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту. Планка. Стойки. Разбег. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление.
71 23		Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Встречная эстафета.	Что такое встречная эстафета? Цель: продолжить обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.	Встречная эстафета.
72 24		Совершенствование подвижных игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи своё место». Гимнастика для глаз	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цель: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.	Названия игр.
73 25		Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	Волейбольный мяч
74 26		Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоколетающего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? Цели: закреплять выполнение бросков мяча через сетку, ловлю высоко летающего мяча	Резиновый мяч,
75 27		Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Перестрелка»	Правила игры в пионербол. Цели: учить броскам мяча через сетку	Конус

76 28		Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Что означает ко-манда «переход»? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Размеры площадки
77 29		Упражнения в преодолении сопротивления. Полоса препятствий		
78 30		Упражнения с партнером. Подвижная игра «Петушиный бой»		
IV четверть – 24 ч. САМБО – 2 ч, плавание – 4 ч, легкая атлетика – 18 ч.				
79 1		Строевые упр. Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах.		Строевые упражнения
80 2		Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы-тест. Подвижная игра «Затяни в круг».		Набивной мяч
81 3		Влияние плавания на организм. Гимнастика для глаз.		Плавание
82 4		Специальный комплекс упражнений пловца для развития гибкости.		Гибкость
83 5		Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом.		Гигиена

84 6		Специальный комплекс упражнений пловца для развития силы мышц		Сила
85 7		Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Игра «Зайцы в огороде».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить соблюдению техники безопасности во время занятий.	Безопасность.
86 8		Метание теннисного мяча, развитие выносливости.	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Теннисный мяч. Цель (вертикальная, горизонтальная). Техника метания.
87 9		Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли.	Техника метания и правильная ловля мяча.
88 10		Развитие быстроты и выносливости.	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут.	Скорость и быстрота. Разминочный бег.
89 11		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 3*10м), гибкости.	Как контролировать двигательные качества? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч.	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя.
90 12		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании.	Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места.
91 13		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа(за 30 секунд), прыжки на месте «Удочка».	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперёд из положения лёжа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лёжа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты).	Положение лёжа. Скакалка.

92 14		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений.	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч.
93 15		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча.	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция.
94 16		Развитие общей выносливости. Шестиминутный бег.	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут.	Секундомер. Распределение сил по дистанции.
95 17		Круговые эстафеты до 20 м.	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цель: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух.	Виразж. Передача эстафеты.
96 18		Правила закаливания: солнечные и воздушные ванны. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья.	Закаливание. Солнечные и воздушные процедуры. Прыжковая яма.
97 19		Беседа «Солнце, воздух и вода». ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости.	Значение солнца, воздуха и воды в жизни человека. Понятие <i>выносливость</i>
98 20		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека.		Понятие <i>скорость бега</i>
99 21		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.		Понятие <i>скорость бега</i>

100 22		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Понятие <i>дистанция</i>
101 23		Бег 1000 м без учета времени. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».		
102 24		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений.	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч.

Учебно- тематическое планирование 4 класс физическая культура ФГОС

№	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия
1	2	3	4	5
I четверть 24 ч.				
Легкая атлетика – 18 ч, подвижные игры – 4 ч, САМБО – 2 ч.				
1		Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструктаж № 14,18. Комплекс УГГ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Ориентир- заданный коридор
2		Инструктаж № 14.ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег 30 м, Встречная эстафета. Игра «Вышибалы».	Что такое длина и частота шага? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью	Темп
3		Инструктаж № 14,18. ОРУ в движении. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО». Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с физическим качеством- сила.	Скорость.
4		Инструктаж № 14, 18. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м. Игра «Гуси-лебеди». Футбол.	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения
5		Инструктаж № 14,18. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Футбол	Как выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения- прыжки через скамейку соблюдая правила безопасности во время приземления.	Выносливость
6		Инструктаж № 14,18. ОРУ. Специальные	Что такое скоростная выносливость?	Скоростная выносливость

		беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон» Футбол	Цель: учить правильно выполнять упражнение: поднимание туловища из положения лёжа;	
7		Инструктаж № 14,18. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета с этапом до 20 м. Бег с ускорением. Метание мяча 150 гр. с разбега. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Игра «Краски». Футбол	Как подбирать темп бега? Цель: учить правильной технике метания мяча	Изменение скорости в беге. Метание мяча с разбега, 3-4 шагов
8		Инструктаж № 14. ОРУ спец прыжковые. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Круговая эстафета с отрезками до 30 м. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике прыжка	Техника прыжка. Положение рук и корпуса в прыжке
9		Инструктаж № 14 ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Игра «Невод» Футбол	Что такое прыжок «Согнув ноги»? Цель: учить выполнять прыжок «согнув ноги». Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Скоростно- силовые качества
10		Инструктаж № 14,18 ОРУ в движении. Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов: пресс 30 сек. Игра «Вышибалы».	Что такое современные Олимпийские игры? Цель: познакомить детей с Олимпийскими играми современности.	Олимпийские игры.
11		Инструктаж № 14,18. ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Сдача контрольных нормативов: подтягивание (мальчики-из виса стоя; девочки из виса лежа). Игра «Прыгающие воробушки».	Как прыгать через гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике упражнений с гимнастической скакалкой и прыжкам через скакалку.	Гимнастическая скакалка. Вис стоя, вис лежа
12		Инструктаж №14,18.	Как правильно выполнять метание малого мяча в	Метание. Горизонтальная цель.

	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	горизонтальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания.	
13	Инструктаж №14,18. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований метании.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания	Вертикальная цель.
14	Инструктаж №14,18. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Что такое физическая нагрузка? Цель: рассказать о способах регулирования физической нагрузки.	Физическая нагрузка.
15	Инструктаж №14,18. ОРУ с набивным мячом (медицин бол). Метание набивного мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Как правильно выполнять метание малого мяча? Цель: учить приёмам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.
16	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Инструктаж № 14,18.	Как правильно выполнять равномерный бег? Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.	Равномерный бег
17	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Класс смирно». Развитие выносливости. Инструктаж №14,18.	Что такое быстрота? Цель: познакомить с физическим качеством быстрота.	Быстрота
18	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. Сдача контрольных нормативов – наклон туловища вперед из положения стоя Инструктаж №14,18. Футбол, «Мяч в руки»	В чём разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	Бег по заданному ритму. Ускорение. Коррекция. Техника бега.
19	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Эстафета с этапом до 40 м. Инструктаж № 14,18 Пионербол с заданиями. Подвижные игры на внимание.	Как правильно выполнять ОРУ в движении? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Эстафета с этапами Гибкость

20	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Упражнения с мячом в парах. «Салки с мячом» Инструктаж №14,18	Что такое ориентир? Цель: учить построению в круг, передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам	Круг. Ориентир.
21	ОРУ в движении. Шестиминутный бег. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». Инструктаж № 14,18. Подвижные игры на внимание. Б/б передачи мяча на месте.	Что такое выносливость? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.	Выносливость
22	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Инструктаж №14, 18 Б/б ведение мяча в движении	Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие? Цель: разучить эстафету на равновесие.	Эстафета
23	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях самбо. Комплекс упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности в суставах. Подвижная игра «Перетягивание».		
24	Строевые упр. Специальные упражнения самбиста для развития гибкости и укрепления суставов. Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест.		
II четверть 24 ч. Гимнастика с элементами акробатики - 18 ч, подвижные и спортивные игры – 4 ч, САМБО – 2 ч.			

25 1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Инструктаж № 15 Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?».	Зачем человеку нужно быть гибким? Цель: познакомить с физическим качеством- гибкость	Гибкость. Диагональ.
26 2	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Инструктаж № 15.	Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках.	Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.
27 3	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» Инструктаж № 15	Как выполнять кувырок вперед в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять кувырки вперед из стойки на лопатках.	Кувырок
28 4	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» Инструктаж № 15	Как выполнять кувырок вперед в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять кувырки вперед из стойки на лопатках.	Кувырок
29 5	Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Инструктаж № 15	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.	Перестроения. Полоса препятствий
30 6	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазанья по гимнастической скамейке и стенке. Инструктаж № 15	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
31	Гимнастика с основами акробатики: слитно 2-3 кувырка, стойка на лопатках, пережат назад с опорой руками за головой. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазанье по	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.

7		гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж № 15.		
32	8	Гимнастика с основами акробатики: слитно 2-3 кувырка, стойка на лопатках, пережат назад с опорой руками за головой. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж № 15.	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.
33	9	Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники ползания и лазанья по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку (20 секунд). Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Инструктаж №.15	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.
34	10	Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на перекладине и гимнастической стенке. Инструктаж № 15.	Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.	Перекладина. Висы.
35	11	Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж № 15.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.
36	12	Гимнастика с основами акробатики. Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Инструктаж № 15	Что такое ОРУ? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Общие развивающие упражнения.
37	13	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Акробатика: кувырки в группировке вперед и назад. Инструктаж № 15	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.	Кувырок
38		Гимнастика с основами акробатики.	Что такое группировка?	Гимнастический канат.

14	Развитие координационных способностей. Акробатика: группировка, перекаты в группировке. Инструктаж № 15.	Цель: учить выполнять кувырки в группировке; знать название основных гимнастических снарядов и их предназначение.	Гимнастический шест. Гимнастический козёл. Гимнастический конь. Гимнастическое бревно. Гимнастические брусья (параллельные, разновысокие). Перекладина.
39 15	Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Кто больше?»). Инструктаж № 15	Как выполнять ОРУ с гимнастической палкой? Цель: учить выполнять лазание по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической скамейке.	Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка.
40 16	Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Акробатика: кувырки вперёд и назад. Игра «Карлики и великаны». Инструктаж № 15.	Как выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой? Цель: учить лазанию по наклонной скамейке.	ОРУ с гимнастической скакалкой
41 17	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату произвольным способом. Упражнения в равновесии. Игра «Стань правильно». Инструктаж № 15	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по гимнастическому канату и шесту.	Гимнастическая канат. Гимнастическая шест.
42 18	Гимнастика с основами акробатики. Полоса препятствий		
43 19	Инструктаж по ТБ при подвижных и спортивных играх. Инструктаж № 18. В/б Обучение технике приема и передачи мяча Учебная игра с заданиями	Правила ТБ во время подвижных и спортивных игр	Пионербол с элементами волейбола
44 20	В/б. Обучение приему и передаче мяча Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в пионерболе с элементами в/б	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить приёму и передаче мяча	Нижняя передача Верхняя передача
45	Упражнения в парах с мячами Б/б «Салки с мячом»	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить передачам мяча	Передачи мяча

21		Обучение передачам мяча в парах		
46 22		В/Б и Б/б учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить играть по упрощенным правилам	Нижняя передача Верхняя передача
47 23		Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера. Подвижная игра «Перехвати мяч»		
48 24		Эстафета с набивными мячами.		
III четверть 30 ч.				
Лыжная подготовка – 26 ч, плавание – 2 ч, САМБО – 2 ч.				
49 1		Лыжная подготовка. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Инструктаж № 1.	Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.	Лыжи, лыжные ботинки.
50 2		Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Повторение изученного в 3 классе. Инструктаж №	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.	Литература по истории лыжного спорта.
51 3		Лыжная подготовка. Обучение посадке лыжника. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж № 16	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий.	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.
52 4		Лыжная подготовка. Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели». Инструктаж № 16	Что значит одноопорное равновесие? Цель: учить сохранению одноопорного равновесия.	Одноопорное равновесие. Масса тела. Маховая нога.
53 5		Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Поезд». Инструктаж № 16	Что такое подъём и спуск? Цель: учить подъёму «лесенкой» наискось, спуску в стойке устойчивости.	Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости.
54 6		Лыжная подготовка. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. Игра «Веер». Инструктаж № 16	Как выполнять поворот переступанием? Цель: учить скользящему шагу и повороту переступанием.	Скользящий шаг. Поворот переступанием

55 7	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Спуск в ворота». Инструктаж № 16	Как выполнять подъёмы и спуски со склонов? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Склон.
56 8	Лыжная подготовка. Движения ступающим шагом в подъём от 8-12 градусов. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж № 16	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения.	Склон. Градус.
57 9	Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой правой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты». Инструктаж № 16	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.
58 10	Лыжная подготовка. Обучение наклону туловища в скользящем шаге. Упражнение «Качели» и «Шаг». Подвижная игра «Лыжники, на места!». Инструктаж № 16	Как правильно выполнять наклон туловища в скользящем шаге? Цель: учить наклону туловища в скользящем шаге.	Наклон.
59 11	Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой левой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты». Инструктаж № 16	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.
60 12	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение держанию прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже. Инструктаж по ТБ	Как правильно выполнять одноопорное скольжение? Цель: повторить правила поведения и меры безопасности на уроках по лыжной подготовке. Научить одноопорному скольжению.	Одноопорное скольжение.
61 13	Лыжная подготовка. Обучение спуску в основной стойке. Инструктаж №.16	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить пружинистым покачиваниям во время спуска со склона в стойке устойчивости.	Амплитуда. Пружинистые сгибания и разгибания ног.
62	Лыжная подготовка. Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу во время одноопорного	Как правильно выполнять перенос массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения? Цель: учить выполнять скользящие шаги	Поздний перенос.

14		скольжения. Инструктаж № 16	многократно без соединения ног вместе в скользящем шаге.	
63 15		Лыжная подготовка. Подпрыгивания в стойке устойчивости во время спуска. Подъём «лесенкой». Игра «Удержи равновесие». Инструктаж № 16	Как правильно подпрыгивать в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять подпрыгивания при спуске со склона.	
64 16		Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №16	При повышении скорости передвижения длина шага становится короче и согласованность движений рук и ног осваивается легче. Цель: Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.	Укороченный шаг.
65 17		Лыжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж № 16	Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Динамическое равновесие.
66 18		Лыжная подготовка. Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Игра «Переноска палок». Инструктаж № 16	Что необходимо выполнять при одноопорном скольжении? Цель: Совершенствовать технику скольжения на одной лыже в скользящем шаге.	Противоположный.
67 19		Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Спуск в стойке устойчивости. Инструктаж № 16 Оценить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд.	Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой» наискось опираясь на палки.и спуска в стойке устойчивости. Цель: Оценить скользящий шаг и поворот переступанием	Извилистая лыжня.
68 20		Лыжная подготовка. Обучение удержанию маховой ноги, поднятой над снегом, в неподвижном положении в течении одной секунды в скользящем шаге. Игра «Удержи равновесие». Инструктаж №.16	Как правильно выполнить удержание? Цель: Сосредоточить внимание при передвижении скользящим шагом на держании прямой маховой ноги, поднятой над снегом, в неподвижном положении в течении 1 секунды.	Удержание.

69 21	Лыжная подготовка. Остановка рук и удержание маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге. Инструктаж №16	Как правильно задержать в неподвижном положении маховую ногу и руки? Цель: Учить останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении в течении 1 секунды.	Маховая нога
70 22	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (д/н). Инструктаж №.	Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (да/нет)	
71 23	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км ВФСК «ГТО». Инструктаж № 16	Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.	
72 24	Лыжная подготовка. Оценить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Инструктаж № 16.	Цель: Оценить скользящий шаг и поворот переступанием.	
73 25	Лыжная подготовка. Обучение изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом. Инструктаж № 16.	Цель: Учить изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом.	
74 26	Лыжная подготовка. Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости. Инструктаж №16.	Цель: Оценить спуск в стойке устойчивости.	
75 27	Способы (стили) плавания, правила соревнований по плаванию.		Плавание. Правила соревнований
76 28	Специальный комплекс упражнений пловца для развития силы мышц.		Сила
77 29	Упражнения в преодолении сопротивления. Полоса препятствий		Полоса препятствий
78 30	Упражнения с партнером. Подвижная игра «Петушиный бой»		

IV четверть 24 ч.			
САМБО – 2 ч, плавание – 2ч, подвижные и спортивные игры –10 ч, легкая атлетика – 10 ч			
79 1		Строевые упр. Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах.	
80 2		Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест. Подвижная игра «Затяни в круг».	
81 3		История развития плавания. Выдающиеся спортсмены России.	Олимпийские чемпионы и чемпионы мира по плаванию.
82 4		Специальный комплекс упражнений пловца для развития гибкости	Гибкость
83 5		Инструктаж по ТБ при подвижных и спортивных играх. Инструктаж № 18. В/б Обучение технике приема и передачи мяча Учебная игра с заданиями	Правила ТБ во время подвижных и спортивных игр Пионербол с элементами волейбола
84 6		В/б. Обучение подаче мяча Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в пионерболе с элементами в/б	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить приёму и передаче мяча Нижняя подача
85 7		В/б. Обучение подаче мяча в заданную цель Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в пионерболе с элементами в/б ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить подаче мяча Верхняя подача
86 8		В/б Обучение Передачам мяча (верхняя, нижняя) ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить подаче мяча Верхняя, нижняя подачи

87 9	ОРУ с мячами. Пульсометрия. Подвижные игры с мячом. «Картошка» Пионербол с элементами в/б	Как правильно считать пульс Цель: учить игры с мячом	Пульсометрия
88 10	Пульсометрия Б/Б Обучение ведению мяча с броском по кольцу. Обучение броскам с различных точек	Как правильно считать пульс Цель: бросать мяч в корзину после ведения	Пульсометрия
89 11	Упражнения в парах с мячами Б/б «Салки с мячом» Обучение передачам мяча в парах	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить передачам мяча	Передачи мяча
90 12	Жонглирование мячом Б/б «Перестрелка» Обучение броскам с дистанции 1-2 метра	Как правильно жонглирование мячом Цель: учить броскам в кольцо	Жонглирование
91 13	Жонглирование мячом Б/б «Перестрелка» Обучение броскам с дистанции 1-2 метра	Как правильно жонглирование мячом Цель: учить броскам в кольцо	Жонглирование
92 14	В/Б и Б/б учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Как правильно выполнять передачи мяча Цель: учить играть по упрощенным правилам	Нижняя передача Верхняя передача
93 15	Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель». Инструкции №15	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения.	Стартовое ускорение.
94 16	Подвижные игры на развитие координации. Игры: «Салки», «Колдунчики», «Летучие рыбки». Инструкции № 15	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр.	Координация. Подвижная игра.

95 17	Строевые упражнения: учить перестроению из одной шеренги в три. Инструкции №15	Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Перестроение.
96 18	Повторить перестроение из одной шеренги в три. Подвижные игры на быстроту, выносливость. Инструкции №.15	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цель: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры.	Быстрота. Выносливость
97 19	Метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель, развитие выносливости. Инструкции №.15	Каковы правила метания теннисного мяча в цель? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Теннисный мяч. Цель (вертикальная, горизонтальная, движущаяся). Техника метания.
98 20	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Инструкции № 15	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли.	Техника метания и правильная ловля мяча.
99 21	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег 1000 м. Инструкции № 15	Корректировка техники бега? Цель: учить технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м.	Скорость и быстрота. Разминочный бег.
100 22	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 3*10м), гибкости. Инструкции № 15	Как контролировать двигательные качества? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч.	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя.
101 23	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание. Инструкции № 15	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании.	Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места.
102 24	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа (за 30 секунд), прыжки на месте «Удочка». Инструкции № 15	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперёд из положения лёжа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лёжа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты).	Положение лёжа. Скакалка.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Виды испытаний (тесты) и нормы I СТУПЕНЬ (1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Виды испытаний (тесты) и нормы II СТУПЕНЬ 3 - 4 класс 9 - 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать Пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

* Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Уровень физической подготовленности 1 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 2 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2 -6,0	6,7-6,3	7,0 -6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 3 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин.с	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

Уровень физической подготовленности 4 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4,30	5,0	5,30	5,0	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7,0	7,30	8,0	7,30	8,0	8,30

Распределение годового учебного времени программного материала

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
1.	Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека	В процессе урока			
1.1	Физическая культура	В процессе урока			
1.2	Из истории физической культуры	В процессе урока			
1.3	Физическое развитие и физические упражнения	В процессе урока			
2.	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока			
2.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока			
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	-	-	-	-
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	-	-	-	-
3.	Физкультурная деятельность общеразвивающего характера				
3.1	Гимнастика с основами акробатики	22	20	20	16
3.2	Легкая атлетика	28	30	30	30
3.3	Лыжная подготовка	18	21	21	28
3.4	Подвижные и спортивные игры	19	19	19	26

4.	Комплексы ОРУ и ОФП и дополнительные виды испытаний(тестов) ВФСК ГТО	В процессе урока			
	Итого:	99 ч	102 ч	102ч	102ч

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
----------	------------------------	----------------

1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27