

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей начальных классов
(наименование ШМО)
протокол № 1
от «16» 09.2020г.

(Подпись руководителя ШМО)

Согласована
заместителем
директора по УВР
«16» 09.2020г.

(Подпись ЗДУВР)

Утверждена приказом
директора МБОУ
«Средняя школа №15»
№ 98 а от «01» 09.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 1-4 класс.
(название предмета, класс.)
Начальное общее образование
(уровень)

г. Черногорск, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Предметные результаты:

1-4 класс

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья,

физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

Содержание учебного предмета

1 -4 класс

Знания о физической культуре 1 класс(8 часов), 2 класс (8 часов), 3 класс (7 часов), 4 класс (7 часов).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (в течении уроков)

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование (в течении уроков)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течении уроков)

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

«Волейбол». 1 класс (10 часов), 2 класс (11 часов), 3 класс (12 часов), 4 класс (11 часов).

Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

«Баскетбол». 1 класс (10 часов), 2 класс (11 часов), 3 класс (12 часов), 4 класс (11 часов).

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

«Гимнастика». 1 класс (11 часов), 2 класс (14 часов), 3 класс (13 часов), 4 класс (12 часов).

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Игры - задания с использованием строевых упражнений; Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

«Лёгкая атлетика.» 2 класс (14 часов), 3 класс (14 часов), 4 класс (14 часов).

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры). 1 класс (8 часов), 2 класс (10 часов), 3 класс (10 часов), 4 класс (13 часов).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Кол. час
1	Уроки-соревнования, различные игры, уроки-эстафеты, экскурсии. (8 часов) Урок-сказка. Понятие о физической культуре. Техника безопасности на уроках. Комплекс упражнений для формирования осанки.	1
2	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал»	1
3	Спортивный марафон Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «С кочки на кочку»	1
4	Урок-игра Развитие скоростно - силовых качеств через проведение эстафет.	1
5	Урок-игра Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземление на две ноги. Игра « Мышеловка»	1
6	Урок-игра Игры на закрепление и совершенствование развития скоростно-силовых способностей. Игра « Пятнашки»	1
7	Урок-игра Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра « Кто дальше бросит»	1
8	Урок- путешествие «Упражнения на внимание» Игра « Охотники и утки»	1
9	Гимнастика (11 часов) Строевые команды. Правила техники безопасности на уроках. построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки;	1
10	Организационные команды и приемы: выполнение различных команд; Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; Подвижные игры: «автомобили», «водяной»,	1
11	размыкание в шеренге и колонне на месте; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1
12	построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом;	1
13	Упражнения на развитие гибкости. группировка в приседе, сидя и лёжа на спине;	1
14	Упражнения на развитие гибкости. перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; «горелки», «карлики и великаны»	1
15	перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; «музыкальные змейки», «нитка-иголка»	1
15	кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине. «повтори за мной», «поезд»,	1
17	кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине «эхо», «часовые и разведчики»,	1
18	Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. «охотники и утки»	1

19	Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. «эстафета с лазаньем и перелезанием»,	1
20	«эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».	1
21	Подвижные и спортивные игры (10 часов) Баскетбол Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз»,	1
22	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «день и ночь»	1
23	Принятие исходного положения для ведения мяча. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз»,	1
24	Принятие исходного положения для ведения мяча. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «день и ночь»	1
25	Имитационное упражнения без мяча: Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз»,	1
26	имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой;	1
27	бегом по прямой; Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз»,	1
28	по кругу; Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «день и ночь»	1
29	в движении с изменением направления и скорости. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз»,	1
30	Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка»,	1
31	Подвижные и спортивные игры (10 часов) Волейбол Подвижные игры с элементами волейбола. Передача, подбрасывание и ловля мяча.	1
32	Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. «невод», «попади в цель»,	1
33	Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. «пятнашки», «зайцы в огороде»,	1
34	Прыжки толчком одной и двумя ногами. «точный расчет», «лиса и куры»,	1
35	Прыжки толчком одной и двумя ногами. «метко в цель», «к своим флажкам»	1
36	Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча подвижные игры на материале волейбола. «кто дальше бросит».	1
37	Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
38	Прыжки толчком одной и двумя ногами. подвижные игры на материале волейбола.	1
39	Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале	1

	волейбола.	
40	Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки»,	1
41	Национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры). (8 часов) Русские народные игры. «два мороза», «белые медведи»	1
42	Русские народные игры. «гуси-лебеди», «волк во рву», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами»	1
43	Русские народные игры. , «волк и овцы», «вороны и воробьи»,	1
44	Русские народные игры. «змейка", «зайцы в огороде», «чижик», «чехарда», «кашевары»,	1.
45	Русские народные игры. «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки»,	1
46	Русские народные игры. «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний»,	1
47	Русские народные игры. «коршун и наседка», «стадо», «совушка»,	1
48	Русские народные игры. «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата»,	1
49	Легкая атлетика (10 часов) Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий;	1
50	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий;	1
51	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий;	1
52	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»;	1
53	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
54	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»;	1
55	Освоение навыков прыжков. Прыжки с места «пятнашки»; салки «не попади в болото»;	1
56	Освоение навыков прыжков. Прыжки с места«пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»;	1
57	Подвижные игры «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»;	1
58	Подвижные игры «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»;	1

Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре, организация ЗОЖ, физическая оздоровительная деятельность (7 часов) История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.	1
2	Зарождение и история футбола, баскетбола. «мышеловка».	1

3	Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России. «кто обгонит»;	1
4	Организация мест занятий физической культурой и спортом. «салки с ленточками»;	1
5	Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. «пустое место»;	1
6	Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. «салки с ленточками»;	1
7	Режим дня и его составление «третий лишний»; «заяц без места»;	1
8	Легкая атлетика (14 часов) Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага;	1
9	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага;	1
10	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага;	1
11	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага;	1
12	Ходьба с преодолением препятствий;	1
13	Ходьба с преодолением препятствий;	1
14	Ходьба с преодолением препятствий;	1
15	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты	1,
16	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты	1
17	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты	1
18	Смешанные передвижения. Овладение навыками метания.	1
19	Смешанные передвижения. Овладение навыками метания.	1
20	Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.	1
21	Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.	1
22	Гимнастика. (14 часов) Акробатические упражнения. Упоры; седы;	1
23	Акробатические упражнения. упражнения в группировке; перекаты;	1
24	Акробатические упражнения. упражнения в группировке; перекаты;	1
25	Акробатические упражнения. кувырки вперед и назад;	1
26	Акробатические упражнения. кувырки вперед и назад;	1

27	Акробатические упражнения. гимнастический мост стойка на лопатках;	1
28	Акробатические упражнения. гимнастический мост стойка на лопатках;	1
29	Лазанье по канату; равновесие;	, 1
30	Лазанье по канату; равновесие;	1
31	Лазанье по канату; равновесие;	1
32	Лазанье по канату; равновесие;	1
33	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	,1
34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	, 1
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	, 1
36	Спортивные игры (11 часов) Баскетбол Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Подвижные игры с тактическими действиями	1
37	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу Подвижные игры с тактическими действиями	,1
38	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу Подвижные игры с тактическими действиями	1
39	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу Подвижные игры с тактическими действиями	1
40	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	1
41	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	1
42	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	1
43	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	
44	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в	

	небо»	
45	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо»	,1
46	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо»	1
47	Волейбол (11 часов) Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге,	1
48	Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге,	1
49	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
50	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
51	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
52	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
53	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
54	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге,	
55	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге	, 1
56	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге,	1
57	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1 1
58	Национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры). (10 часов) Русские народные игры «два мороза», «белые медведи»,	
59	Русские народные игры «хромой цыпленок», «оса»	1
60	Русские народные игры «гуси-лебеди», «волк во рву»,	1
61	Русские народные игры «волк и овцы», «вороны и воробьи»,	1
62	Русские народные игры змейка", «зайцы в огороде»,	1
63	Русские народные игры «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки»,	1
64	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
65	Русские народные игры « «кошки-мышки», «море волнуется»,	1

66	Русские народные игры «стадо», «совушка»,	1
67	Русские народные игры «хромая лиса», «филин и пташки».	1
68	Русские народные игры «лягушата», «медведь и медовый пряник»,	1

Тематическое планирование 3 класс		
№	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Кол.ч ас.
1	Знания о физической культуре, организация ЗОЖ, физическая оздоровительная деятельность (7 часов) Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. «третий – лишний»,	1
2	Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. «считалки»,	1
3	Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. «чижик»,	1
4	Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. «чехарда»,	1
5	Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм «кашевары»,	1
6	Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. «салки с ленточками»; Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. «отгадай, чей голосок»,	1
7	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом «веревочка под ногами»	1
8	Легкая атлетика (14 часов) Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; «белые медведи»; «круговая охота».	1
9	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; «белые медведи»; «круговая охота».	1
10	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; «кто дальше бросит»;	1
11	Ходьба с преодолением препятствий; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).	
12	Ходьба с преодолением препятствий; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).	
13	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; «кто дальше бросит»;	1
14	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»;	1
15	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»;	1
16	Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты	1
17	Смешанные передвижения. Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность «мяч соседу»; метко в цель»;	1
18	Смешанные передвижения. Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность «мяч соседу»; метко в цель»;	1
19	Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.	1
20	Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.	1

21	Смешанные передвижения. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. «белые медведи»; «круговая охота».	1
22	Гимнастика (13 часов) Акробатические упражнения. упражнения в группировке; перекаты;	1
23	Акробатические упражнения. упражнения в группировке; перекаты;	1
24	Акробатические упражнения. кувырки вперед и назад;	1
25	Акробатические упражнения. кувырки вперед и назад;	1
26	Акробатические упражнения. гимнастический мост стойка на лопатках;	1
27	Акробатические упражнения. гимнастический мост стойка на лопатках;	1
28	Лазанье по канату; равновесие;	1
29	Лазанье по канату; равновесие;	1
30	Лазанье по канату; равновесие;	
31	Лазанье по канату; равновесие;	1
32	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
33	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
35	Спортивные игры Баскетбол (12 часов) Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Подвижные игры с тактическими действиями	1
36	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу Подвижные игры с тактическими действиями	1
37	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу Подвижные игры с тактическими действиями	1
38	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом	1
39	по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с	1

	остановками по сигналу Подвижные игры с тактическими действиями	
40	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	1
41	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	1
42	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	1
43	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры с тактическими действиями	1
44	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо»	1
45	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо»	1
46	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо»	1
47	Волейбол (12 часов) Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге,	1
48	Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге,	1
49	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
50	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
51	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
52	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
53	подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	1
54	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге,	1
55	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом	1
56	и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге	
57	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом	2
58	и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	

59	Национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры). (10 часов) Русские народные игры «два мороза», «белые медведи», Русские народные игры «хромой цыпленок», «оса»	2
60		
61	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития Русские народные игры «волк и овцы», «вороны и воробьи»,	2
62		
63	Русские народные игры «змея», «зайцы в огороде», Русские народные игры «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки»,	2
64		
65	Русские народные игры «кошки-мышки», «море волнуется», Русские народные игры «у медведя во бору», «коршун и наседка»,	2
66		
67	Русские народные игры «хромая лиса», «филин и пташки».	1
68	Русские народные игры «гуси-лебеди», «волк во рву»	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре, организация ЗОЖ, физическая оздоровительная деятельность (7 часов) Режим дня и его составление.	1
2	Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.	1
3	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.	1
4	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.	1
5	Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия.	1
6	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).	1
7	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.	1
8	Легкая атлетика (14 часов) Челночный бег и беговые эстафеты.	1
9	Челночный бег и беговые эстафеты.	1
10	Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. «два мороза»; «пятнашки»;	1
11	Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. «два мороза»; «пятнашки»;	1
12	Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной	1

	ходьбы. Бег с ускорением. салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»;	
13	Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»;	1
14	Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. «невод»; «третий лишний»;	1
15	Прыжки с места и с разбега в длину. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий) «невод»; «третий лишний»;	1
16	Прыжки с места и с разбега в длину. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий) «невод»; «третий лишний»;	1
17	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. «прыжки со скакалкой»	1
18	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. «прыжки со скакалкой»	1
19	Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча. «белые медведи»; «круговая охота».	1
20	Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча. «белые медведи»; «круговая охота».	1
21	Подвижные игры «гуси – лебеди»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», Эстафеты	1
22	Гимнастика (12 часов) Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
23	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
24	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1
25	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1
26	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1
27	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами	1

	лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	
28	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1
29	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1
30	Игры - задания с использованием строевых упражнений: Танцевальные упражнения Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1
31	Игры - задания с использованием строевых упражнений: Танцевальные упражнения Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1
32		1
33	Игры - задания с использованием строевых упражнений: Танцевальные упражнения Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1
34	Спортивные игры Баскетбол (11 часов) Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, с остановками по сигналу	1
35	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, с остановками по сигналу	1
36	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, , с остановками по сигналу	1
37	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, , с остановками по сигналу	1
38	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником с остановками по сигналу	1
39	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».	1
40	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».	1
41	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. «бросок мяча в колонне», «подвижная цель»,	1
42	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. «бросок мяча в колонне», «подвижная цель»,	1

43	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу»	1
44	Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу»	1
45	Волейбол (11 часов) Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.	1
46	Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.	1
47	Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча	1
48	Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча	1
49	Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча Физическая подготовка.	1
50	Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча Физическая подготовка.	1
51	Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге, подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча Физическая подготовка.	1
52	подвижные игры на материале волейбола. «попади в цель»,	1
53	подвижные игры на материале волейбола. «метко в цель»,	1
54	подвижные игры на материале волейбола. мяч ловцу»,	1
55	Подвижные игры – «точный расчет», «лиса и куры», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».	1
56	Национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры). (13 часов) Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди»	1
57	Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди»	1
58	Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи»,	1
59	Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи»,	1
60	Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи»,	1
61	Игры, отражающие отношение человека к природе: «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки»,	1
62	Игры, отражающие отношение человека к природе: «змейка", «зайцы в	1

	огороде», «пчелки и ласточки»,	
63	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
64	Игры, отражающие отношение человека к природе: «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется»	1
65	Игры, отражающие отношение человека к природе: «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки»,	1
66	Игры, отражающие отношение человека к природе: «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка»,	1
67	Игры, отражающие отношение человека к природе: «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка»,	1
68	Игры, отражающие отношение человека к природе: «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата»,	1