

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШАРАНГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Руководитель РМО

Заместитель директора  
по УВР

Директор школы

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/Л.Л. Бызова

\_\_\_\_\_/Т.И.Паянова

Протокол №\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказ №\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа  
по физической культуре.  
УМК «Гармония»  
(1-4 класс)**

Рабочую программу разработали:

учителя физической культуры

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования** (Приказ МОиН РФ № 363 от 06 октября 2009, зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009);
- **Типовое положение** об общеобразовательном учреждении (в ред. Постановлений Правительства РФ от 23.12.2002 № 919, от 01.02.2005 № 49, от 30.12.2005 № 854, от 20.07.2007 № 459, от 18.08.2008 № 617, от 10.03.2009 № 216);
- **СанПиН 2.4.2821 – 10** «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 N 19993);
- **Федеральные требования** к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом МОиН РФ от 04.10.2010 № 986;
- **Основной образовательной программы МБОУ Шарангской СОШ;**

**Программы по физической культуре** для общеобразовательных учреждений Р.И.Тарнопольской, издательство Смоленск, «Ассоциация XXI век», 2011г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе 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, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её 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.

## II. МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Из них 16 ч. – на раздел «Основы знаний о физической культуре», 56 ч. – на раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и 333 ч. – на раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность».

### III. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** – осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** – признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

### IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

#### 1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

| №<br>п/п                       | Виды испытаний (тесты)                           | Возраст 6-8 лет                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                  | Мальчики                                                                            |                                                                                      |                                                                                       | Девочки                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|                                |                                                  |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                  |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 1.                             | Челночный бег 3х10 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                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 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          |      | Ладонями | Пальцами |      | 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 | 8.39     |
|                                                                                                                                               | или на 2 км                                                            | Без учета времени |      |          |          |      |          |
|                                                                                                                                               | или кросс на 1 км по пересеченной местности*                           | Без учета времени |      |          |          |      |          |
| 9.                                                                                                                                            | Плавание без учета времени (м)                                         | 10                | 10   | 15       | 10       | 10   | 15       |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе                                                                                     |                                                                        | 9                 | 9    | 9        | 9        | 9    | 9        |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**                                               |                                                                        | 4                 | 5    | 6        | 4        | 5    | 6        |
| * Для бесснежных районов страны                                                                                                               |                                                                        |                   |      |          |          |      |          |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |                                                                        |                   |      |          |          |      |          |

## 2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| №<br>п/п                       | Виды испытаний (тесты)                                           | Возраст 9-10 лет                                                                    |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                  | Мальчики                                                                            |                                                                                      |                                                                                       | Девочки                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|                                |                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                                                                   |
|                                | 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.                             | Сгибание и разгибание рук 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          | Ладонями | Пальцами | 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 |          |          |          |      |      |
|                                                                                                                                               | или кросс на 2 км по пресеченной местности*                            | Без учета времени |          |          |          |      |      |
| 9.                                                                                                                                            | Плавание без учета времени (м)                                         | 25                | 25       | 50       | 25       | 25   | 50   |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе                                                                                     |                                                                        | 9                 | 9        | 9        | 9        | 9    | 9    |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**                                               |                                                                        | 5                 | 6        | 7        | 5        | 6    | 7    |
| * Для бесснежных районов страны                                                                                                               |                                                                        |                   |          |          |          |      |      |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |                                                                        |                   |          |          |          |      |      |

### 3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| №<br>п/п                       | Виды испытаний (тесты)                                           | Возраст 11-12 лет |       |       |                   |       |       |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                                |                                                                  | Мальчики          |       |       | Девочки           |       |       |
|                                |                                                                  |                   |       |       |                   |       |       |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                  |                   |       |       |                   |       |       |
| 1.                             | Бег на 60 м (сек.)                                               | 11,0              | 10,8  | 9,9   | 11,4              | 11,2  | 10,3  |
| 2.                             | Бег на 1,5 км (мин., сек.)                                       | 8.35              | 7.55  | 7.10  | 8.55              | 8.35  | 8.00  |
|                                | или на 2 км (мин., сек.)                                         | 10.25             | 10.00 | 9.30  | 12.30             | 12.00 | 11.30 |
| 3.                             | Прыжок в длину с разбега (см)                                    | 280               | 290   | 330   | 240               | 260   | 300   |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)             | 150               | 160   | 175   | 140               | 145   | 165   |
| 4.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)         | 3                 | 4     | 7     |                   |       |       |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |                   |       |       | 9                 | 11    | 17    |
|                                | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)    | 12                | 14    | 20    | 7                 | 8     | 14    |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                  |                   |       |       |                   |       |       |
| 5.                             | Метание мяча весом 150 г (м)                                     | 25                | 28    | 34    | 14                | 18    | 22    |
| 6.                             | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)                                | 14.10             | 13.50 | 13.00 | 14.50             | 14.30 | 13.50 |
|                                | или на 3 км                                                      | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
|                                | или кросс на 3 км по пресеченной местности*                      | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
| 7.                             | Плавание 50 м (мин., сек.)                                       | Без учета времени |       | 0.50  | Без учета времени |       | 1.05  |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                          |                                           |    |          |    |          |    |          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|----------|----|----------|----|----------|--|
| 8.                                                                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)                                                   | Пальцами                                  |    | Ладонями |    | Пальцами |    | Ладонями |  |
| 9.                                                                                                                                            | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10                                        | 15 | 20       | 10 | 15       | 20 |          |  |
| 10.                                                                                                                                           | Туристический поход с проверкой туристических навыков                                                                    | В соответствии с возрастными требованиями |    |          |    |          |    |          |  |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе                                                                                     |                                                                                                                          | 10                                        | 10 | 10       | 10 | 10       | 10 |          |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**                                               |                                                                                                                          | 5                                         | 6  | 7        | 5  | 6        | 7  |          |  |
| * Для бесснежных районов страны                                                                                                               |                                                                                                                          |                                           |    |          |    |          |    |          |  |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |                                                                                                                          |                                           |    |          |    |          |    |          |  |

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение 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 её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях 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.

## V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### Примерное распределение программного материала

| Разделы программы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|-------------------|---------|---------|---------|---------|
|-------------------|---------|---------|---------|---------|



|                                                  |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Основы знаний о физической культуре - 16ч.       | 4 ч.  | 4 ч.  | 4 ч.  | 4 ч.  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность – 56ч. | 14 ч. | 14 ч. | 14 ч. | 14 ч. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность – 333ч.   | 81 ч. | 84 ч. | 84ч.  | 84 ч. |
| Гимнастика с основами акробатики – 72 ч.         | 18 ч. | 18 ч. | 18 ч. | 18 ч. |
| Легкая атлетика 60 ч.                            | 15 ч. | 15 ч. | 15 ч. | 15 ч. |
| Лыжная и (или) конькобежная подготовка 60 ч.     | 15 ч. | 15 ч. | 15 ч. | 15 ч. |
| Плавание – 60 ч.                                 | 9 ч.  | 9 ч.  | 9 ч.  | 9 ч.  |
| Туристическая подготовка – 27 ч.                 |       | 9     | 9 ч.  | 9 ч.  |
| Подвижные и спортивные игры – 78 ч.              | 24 ч. | 18 ч. | 18 ч. | 18 ч. |

## **Основы знаний о физической культуре**

**Понятие о физической культуре (8 ч.).** Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры (4 ч.).** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения (4 ч.).** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Самостоятельные занятия (16 ч.).** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Оздоровительные формы занятий (16 ч.).** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (8 ч.).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (8 ч.).** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Профилактика травматизма (8 ч.).** Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики (72 ч.).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (60 ч.).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжная и (или) конькобежная подготовка (60 ч.).**

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1–2 км.

Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приёмам передвижения на коньках. Обучение приёмам без-опасного падения при передвижении на коньках. Прохождение дистанций 60 м, 100 м, 200 м, 300 м.

**Плавание (60 ч.).** Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

**Туристическая подготовка (27 ч.).** Подготовка и тактика туристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

**Подвижные и спортивные игры (78 ч.).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## VI. РАБОТА ПО УЧЕБНИКАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- характеризовать показатели физического развития;
- характеризовать показатели физической подготовки;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учётом их цели – на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;

- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Комплект туристического инвентаря: палатка, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, набор туристической посуды, компасы, сигнальные флажки.
9. Палка гимнастическая.
10. Скакалка детская.
11. Мат гимнастический.
12. Акробатическая дорожка.
13. Коврики: гимнастические, массажные.
14. Кегли.
15. Обруч пластиковый детский.
16. Планка для прыжков в высоту.
17. Стойка для прыжков в высоту.
18. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
19. Лента финишная.
20. Дорожка разметочная резиновая для прыжков.
21. Рулетка измерительная.
22. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
23. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
24. Лыжи детские (с креплениями и палками).
25. Коньки детские.
26. Щит баскетбольный тренировочный.
27. Сетка для переноса и хранения мячей.
28. Волейбольная стойка универсальная.
29. Сетка волейбольная.
30. Станок хореографический.
31. Аптечка.

# Календарно-тематическое планирование 1 класс. Р.И. Тарнопольская.

| № урока | Тема урока                                  | Цели урока                                                                                                                   | кол-во часов |
|---------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1       | Ходьба и бег 4 часа                         | Путешествие в страну «Спортландия» Правила поведения в спортивном зале                                                       | 1            |
| 2       |                                             | Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»                                                                       | 1            |
| 3       |                                             | Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»                                                                   | 1            |
| 4       |                                             | Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | 1            |
| 5       | Техника выполнения прыжков и бега. 11 часов | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»                                                     | 1            |
| 6       |                                             | Оценка уровня физической подготовленности. Обще-развивающие упражнения. Подвижная игра -«колдунчики»                         | 1            |
| 7       |                                             | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»                                           | 1            |
| 8       |                                             | Физкультурная деятельность с обще-развивающей направленностью. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»                | 1            |
| 9       |                                             | Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»                             | 1            |
| 10      |                                             | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)                                           | 1            |
| 11      |                                             | Прыжок в длину с места. П/игра «Удочка».                                                                                     | 1            |
| 12      |                                             | Прыжок в длину с разбега и                                                                                                   | 1            |

|    |                                             |                                                                                         |   |
|----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                             | отталкивания одной ногой через плоские препятствия.                                     |   |
| 13 |                                             | Бег с ускорением 10-15 метров. Игра «вызов номеров».                                    | 1 |
| 14 |                                             | Обще-развивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»            | 1 |
| 15 |                                             | Техника челночного бега в парах с кубиками.                                             | 1 |
| 16 | Упражнения с большим и малым мячами. 2 часа | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.            | 1 |
| 17 |                                             | Техника ловли мяча 2 руками в парах скоростно-силовых качеств.                          | 1 |
| 18 | Акробатика, строевые упражнения . 7 часов   | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге                            | 1 |
| 19 |                                             | Подвижная игра «Займи свое место». Развитие скоростных качеств.                         | 1 |
| 20 |                                             | Беседа на формирование правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 21 |                                             | Развитие координационных способностей в игровых упражнениях.                            | 1 |
| 22 |                                             | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке.                    | 1 |
| 23 |                                             | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке                               | 1 |
| 24 |                                             | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге                            | 1 |
| 25 | Подвижные игры и эстафеты. 3 часа           | Подвижная игра «Займи свое место». Развитие скоростно-силовых качеств.                  | 1 |
| 26 |                                             | Эстафеты с мячом.                                                                       | 1 |
| 27 |                                             | Прыжки со скакалкой.                                                                    | 1 |
| 28 | Равновесие                                  | Техника безопасности на уроках                                                          | 1 |



|    |                                     |                                                                                                      |   |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | е. 4 часа                           | гимнастики. Обучать чувству ритма в упражнениях и ходьбе.                                            |   |
| 29 |                                     | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»                                     | 1 |
| 30 |                                     | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»                                                       | 1 |
| 31 |                                     | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях                                  | 1 |
| 32 | Координационные упражнения. 5 часов | Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений           | 1 |
| 33 |                                     | Развитие координационных способностей в игровых упражнениях.                                         | 1 |
| 34 |                                     | Развитие гибкости и ловкости, игра «Зайцы в огороде»                                                 | 1 |
| 35 |                                     | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц». | 1 |
| 36 |                                     | Развитие силы и гибкости.                                                                            | 1 |
| 37 | Кувырки. 4 часа                     | Техника выполнения акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировку.                   | 1 |
| 38 |                                     | Техника перекатов вперед и назад.                                                                    | 1 |
| 39 |                                     | Развитие статического и динамического равновесия.                                                    | 1 |
| 40 |                                     | Прыжки через скакалку. Развитие способностей к дифференцированию параметров движения                 | 1 |

|    |                                                   |                                                                                     |   |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 41 | Лазание по гимнастической стенке, канату. 5 часов | Лазание по канату. Развитие координационных способностей.                           | 1 |
| 42 |                                                   | Совершенствование техники лазания по канату.                                        | 1 |
| 43 |                                                   | Лазание по гимнастической стенке.                                                   | 1 |
| 44 |                                                   | Развитие гибкости и ловкости, игра «Зайцы в огороде»                                | 1 |
| 45 |                                                   | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев.                                  | 1 |
| 46 | Подвижные игры и эстафеты. 3 часа                 | Совершенствование передачи мяча, обучить понятиям: «Эстафета», «Соревнование»       | 1 |
| 47 |                                                   | Развитие ловкости в играх и эстафетах, игра «Лиса и куры»                           | 1 |
| 48 |                                                   | Развитие скоростной -силовых качеств, игра «Прыгающие воробушки»                    | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. 4 часа          | Техника безопасности на уроках по лыжам. Навыки построения и перестроения на лыжах. | 1 |
| 50 |                                                   | Техника ступающего шага.                                                            | 1 |
| 51 |                                                   | Совершенствование техники ступающего шага.                                          | 1 |
| 52 |                                                   | Одноопорное скольжение без палок. Дистанция 1000м. в медленном темпе.               | 1 |
| 53 | Сколь                                             | Скользкий шаг без палок.                                                            | 1 |

|    |                                              |                                                                                                                                                                                       |   |
|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | заций шаг. Подъем на склон и спуск. 11 часов | Развитие выносливости -ходьба 2000 метров.                                                                                                                                            |   |
| 54 |                                              | Техника подъема на склон 15-20, спуск в низкой стойке.                                                                                                                                | 1 |
| 55 |                                              | Спуски в низкой стойке.                                                                                                                                                               | 1 |
| 56 |                                              | Закрепление техники скользящего шага.                                                                                                                                                 | 1 |
| 57 |                                              | Игра «Два мороза». Развитие скоростных способностей                                                                                                                                   | 1 |
| 58 |                                              | Закрепление подъема и спуска. П.игра «Быстрый лыжник».                                                                                                                                | 1 |
| 59 |                                              | Прохождение дистанции 500 метров на результат.                                                                                                                                        | 1 |
| 60 |                                              | Развитие выносливости на лыжах.                                                                                                                                                       | 1 |
| 61 |                                              | Закрепление техники подъемов и спусков со склонов.                                                                                                                                    | 1 |
| 62 |                                              | Совершенствование спуска с горки в низкой стойке.                                                                                                                                     | 1 |
| 63 |                                              | Прохождение дистанции 1000 м. медленном темпе.                                                                                                                                        | 1 |
| 64 | Плавание . 5 часов                           | Техника безопасности в бассейне и на воде. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спи-ну, вытянуты вверх и т. д.). | 1 |
| 65 |                                              | Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различ-ных                                      | 1 |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                 | исходных положений, напряженно и расслабленно..Игра: «Море волнуется»                                                                                                                                  |   |
| 66 |                                 | Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Игра «Полоскание белья»                                                                                                         | 1 |
| 67 |                                 | Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Игра «Кто выше прыгнет?».                                                                                                                  | 1 |
| 68 |                                 | Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. Игра «Умывание»                       | 1 |
| 69 | Ныряние. 2 часа.                | Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.) Ныряние за предметами. Игра «Кто быстрее спрячется под воду»,                                                                             | 1 |
| 70 |                                 | «Пройти в приседе» под водой<br>Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.<br>Игра«Водолазы»,                                                             | 1 |
| 71 | Дыхательные упражнения. 2 часа. | Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду) .Игра«Ваньки-встаньки», | 1 |
| 72 |                                 | Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). Игра «Фонтан»<br>Закрепление изученного материала.                                                                                   | 1 |
| 73 | Подвижные и спортивные игры.    | Развитие внимания, мышления посредством подвижных игр                                                                                                                                                  | 1 |

|    |                       |                                                                                                                                                                            |   |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | 5 часов.              |                                                                                                                                                                            |   |
| 74 |                       | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей                                                        | 1 |
| 75 |                       | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей       | 1 |
| 76 |                       | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | 1 |
| 77 |                       | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей               | 1 |
| 78 |                       | Развитие силовых способностей. Игра «Альпинисты»                                                                                                                           | 1 |
| 79 |                       | Техника безопасности и правила поведения(спортзал)                                                                                                                         | 1 |
| 80 |                       | Подвижные игры на развитие координации                                                                                                                                     | 1 |
| 81 |                       | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)                                                                                                                          | 1 |
| 82 | Упражнения с бодунами | Ловля и передача мяча в парах                                                                                                                                              | 1 |

|    |                                                                    |                                                                                                  |   |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | М<br>мя<br>чо<br>м.<br>10<br>час<br>ов.                            |                                                                                                  |   |
| 83 |                                                                    | Броски мяча через сетку<br>«Перестрелка»                                                         | 1 |
| 84 |                                                                    | Ведение мяча одной рукой<br>Эстафеты с мячом.                                                    | 1 |
| 85 |                                                                    | Бросок мяча в корзину. Игра<br>«Попади в цель»                                                   | 1 |
| 86 |                                                                    | Футбол, удар по<br>неподвижному и катящемуся<br>мячу.                                            | 1 |
| 87 |                                                                    | Футбол, остановка мяча;<br>ведение мяча.                                                         | 1 |
| 88 |                                                                    | Удар по воротам.                                                                                 | 1 |
| 89 |                                                                    | Пас на месте и в движении                                                                        | 1 |
| 90 |                                                                    | Игра по упрощённым правилам                                                                      | 1 |
| 91 |                                                                    | Подвижная игра «Займи свое<br>место». Развитие скоростно-<br>силовых качеств.                    | 1 |
| 92 | Легкая<br>атлетика.<br>Прыжки в<br>высоту.<br>Метание. 6<br>часов. | Кроссовая подготовка                                                                             | 1 |
| 93 |                                                                    | Прыжки в высоту на месте и в<br>движении с касанием<br>подвешенных ориентиров.<br>Подвижные игры | 1 |
| 94 |                                                                    | Прыжки в высоту .Метание<br>по горизонтальной цели.                                              | 1 |
| 95 |                                                                    | Высокий старт с касанием<br>пола рукой со стартовым<br>ускорением                                | 1 |

|              |                        |                                                                                                                   |    |
|--------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>96</b>    |                        | Круговая эстафета (15м расстояние) Игра «Вызов номеров»                                                           | 1  |
| <b>97</b>    |                        | Челночный бег 3х10м, эстафета с бегом на скорость                                                                 | 1  |
| <b>98</b>    | Подвижные игры. 2 часа | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                            | 1  |
| <b>99</b>    |                        | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1  |
| <b>итого</b> |                        |                                                                                                                   | 99 |

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

| <b>№</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                     | <b>кол-во часов</b> |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>1</b> | Вводный инструктаж по т/безопасности. Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи. | 1                   |
| <b>2</b> | Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по 1, по 2   | 1                   |
| <b>3</b> | Бег до 1 мин. Прыжки в длину с места.                                                                 | 1                   |
| <b>4</b> | Контроль- прыжки в длину с места.                                                                     | 1                   |
| <b>5</b> | Бег 500 метров, теория: «дневник самоконтроля»                                                        | 1                   |
| <b>6</b> | Подвижные игры                                                                                        | 1                   |
| <b>7</b> | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа               | 1                   |
| <b>8</b> | Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры                                  | 1                   |
| <b>9</b> | Бег 30 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения), подвижные игры                               | 1                   |

|    |                                                                                                                                          |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 10 | Равномерный бег на 30 м . Подвижные игры                                                                                                 | 1 |
| 11 | Подвижные игры: «К своим флажкам»,<br>«Посадка картофеля»                                                                                | 1 |
| 12 | Бег 100 метров.                                                                                                                          | 1 |
| 13 | Упражнения на развитие гибкости                                                                                                          | 1 |
| 14 | Подвижные игры. Эстафеты.                                                                                                                |   |
| 15 | Спортивные игры(ведение мяча)                                                                                                            | 1 |
| 16 | Эстафеты баскетболиста                                                                                                                   | 1 |
| 17 | Упражнения на развитие скоростно-силовой<br>выносливости                                                                                 | 1 |
| 18 | Подвижные игры с элементами (ведения мяча,<br>передачи в парах)                                                                          | 1 |
| 19 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.<br>Работа по станциям. Подвижные игры.                                                        | 1 |
| 20 | Подвижные игры. Эстафеты.                                                                                                                | 1 |
| 21 | Подвижные игры                                                                                                                           | 1 |
| 22 | Упражнения на развитие скоростно-силовой<br>выносливости                                                                                 | 1 |
| 23 | Развитие координации.                                                                                                                    | 1 |
| 24 | Подвижные игры                                                                                                                           | 1 |
| 25 | Подвижные игры с элементами (ведения мяча,<br>передачи в парах)                                                                          | 1 |
| 26 | Контроль – ведение мяча.                                                                                                                 | 1 |
| 27 | Эстафеты баскетболиста                                                                                                                   | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики<br>.ОРУ с малыми мячами.Теория «Составление<br>Комплекса Утренней Гигиенической<br>Гимнастики» | 1 |
| 29 | Развитие координационных способностей .ОРУ<br>с обручами.                                                                                | 1 |
| 30 | Кувырок вперед. Развитие координационных<br>способностей.                                                                                | 1 |
| 31 | Стойка на лопатках согнув ноги. Развитие<br>гибкости.                                                                                    | 1 |
| 32 | Перекат вперед в упор присев. Развитие<br>гибкости.                                                                                      | 1 |
| 33 | Хожение по наклонной гимнастической<br>скамейке, лазание по гимнастической лестнице<br>(до 8 ступенек). Подвижные игры                   | 1 |
| 34 | Упражнения на развитие вестибулярного<br>аппарата. Подвижные игры.                                                                       | 1 |
| 35 | Упражнения в висе на гимнастической стенке -<br>поднимание прямых и согнутых ног.                                                        | 1 |
| 36 | Подтягивание в висе лежа . Развитие силовых<br>способностей.                                                                             | 1 |



|    |                                                                                              |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 37 | Упражнения в упоре лежа на бревне. Развитие координационных способностей.                    | 1 |
| 38 | Теория: «Средства развития правильной осанки»                                                |   |
| 39 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Развитие координации.                          | 1 |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук.                             | 1 |
| 41 | Прохождение по гимнастическому бревну.                                                       | 1 |
| 42 | Перешагивание через набивные мячи и их переноска.                                            | 1 |
| 43 | Упражнения в висе на гимнастической стенке - поднимание прямых и согнутых ног.               | 1 |
| 44 | Подтягивание в висе лежа . Развитие силовых способностей.                                    | 1 |
| 45 | Упражнения в упоре лежа на бревне. Развитие координационных способностей.                    | 1 |
| 46 | Повороты кругом и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки                    | 1 |
| 47 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Навыки построения и перестроения на лыжах. | 1 |
| 48 | Виды построения с лыжами. Перестроения и передвижения в строю.                               | 1 |
| 49 | Скольльзящий шаг без палок. Дистанция 500м.                                                  | 1 |
| 50 | Отработка техники скольльзящего шага.                                                        | 1 |
| 51 | Совершенствование скольльзящего шага .                                                       | 1 |
| 52 | Развитие общей выносливости: дистанция 1000м. в среднем темпе.                               | 1 |
| 53 | Поворот на месте переступанием вокруг пяток                                                  | 1 |
| 54 | Совершенствование техники скольжения с палками                                               | 1 |
| 55 | Учет по технике скольжения без палок.                                                        | 1 |
| 56 | Техника безопасности катания на коньках. Техника падений.                                    | 1 |
| 57 | Скольжение на двух коньках, на одном коньке.                                                 | 1 |
| 58 | Торможение. Перебежка.                                                                       | 1 |
| 59 | Повороты дугой, приставными шагами.                                                          | 1 |
| 60 | Совершенствование техники скольжения.                                                        | 1 |
| 61 | Совершенствование техники скольжения.                                                        | 1 |
| 62 | Техника безопасности в бассейне и на воде.                                                   | 1 |

|           |                                                                                                                                            |   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спи-ну, вытянуты вверх и т. д.). |   |
| <b>63</b> | Передвижение по дну .Погружение в воду                                                                                                     | 1 |
| <b>64</b> | Прыжки в воду.<br>Упражнения в воде «Медуза», «Катание на досках»                                                                          | 1 |
| <b>65</b> | Скольжение на груди. Упражнения в воде «Винт»                                                                                              | 1 |
| <b>66</b> | Скольжение с различным положением рук.<br>Игры в воде «Зеркало»                                                                            | 1 |
| <b>67</b> | Выдох в воду. Упражнения в воде «Шарик», «Смелые ныряльщики», «Морская звезда», «Поплавок»                                                 | 1 |
| <b>68</b> | Работа ног кролем на груди с опорой о бортик                                                                                               | 1 |
| <b>69</b> | Работа ног кролем на груди в скольжении                                                                                                    | 1 |
| <b>70</b> | Работа ног в положении с опорой на доску                                                                                                   | 1 |
| <b>71</b> | Развитие внимания, мышления посредством подвижных игр                                                                                      | 1 |
| <b>72</b> | Техника безопасности и правила поведения(спортзал). Беседа «Напряжение и расслабление мышц при работе». Подвижные игры.                    | 1 |
| <b>73</b> | Техника ловли и передачи мяча.                                                                                                             | 1 |
| <b>74</b> | Техника ловли и передачи мяча. П.игра «Точный расчет».                                                                                     | 1 |
| <b>75</b> | Удары мяча об пол и ловля.                                                                                                                 | 1 |
| <b>76</b> | Развитие координации движений.                                                                                                             | 1 |
| <b>77</b> | Развитие координации. Подвижные игры.                                                                                                      | 1 |
| <b>78</b> | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры                                                                                   | 1 |
| <b>79</b> | Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием                                                                                           | 1 |
| <b>80</b> | Теория: «Средства развития правильной осанки»                                                                                              | 1 |
| <b>81</b> | Прыжки в парах через препятствия                                                                                                           | 1 |
| <b>82</b> | Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым                                                                                           | 1 |
| <b>83</b> | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость                                                                          | 1 |
| <b>84</b> | Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места                                                                               | 1 |

|           |                                                                              |   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>85</b> | Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров                                     | 1 |
| <b>86</b> | Обучение игры «Русская лапта»                                                | 1 |
| <b>87</b> | Закрепление игры «Русская лапта»                                             | 1 |
| <b>88</b> | Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры                                         | 1 |
| <b>89</b> | Метание малого (теннисный мяч) на дальность Игра «Охотники и утки»           | 1 |
| <b>90</b> | Туристическая подготовка.<br>Одежда туриста.<br>Основы безопасного поведения | 1 |
| <b>91</b> | Туристическая подготовка.<br>Одежда туриста.<br>Основы безопасного поведения | 1 |
| <b>92</b> | Туристическая подготовка<br>Установка палатки                                | 1 |
| <b>93</b> | Туристическая подготовка<br>Установка палатки                                | 1 |
| <b>94</b> | Туристическая подготовка<br>Свертывание бивака                               | 1 |
| <b>95</b> | Туристическая подготовка<br>Свертывание бивака                               | 1 |
| <b>96</b> | Туристическая подготовка<br>Свертывание бивака                               | 1 |
| <b>97</b> | . Туристическая подготовка<br>Организация бивака                             | 1 |

|              |                                                 |     |
|--------------|-------------------------------------------------|-----|
| <b>98</b>    | . Туристическая подготовка<br>Установка палатки | 1   |
| <b>99</b>    | Футбол, удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1   |
| <b>100</b>   | Футбол, остановка мяча; ведение мяча.           | 1   |
| <b>101</b>   | Игра по упрощённым правилам                     | 1   |
| <b>102</b>   | Спортивные и подвижные игры                     | 1   |
| <b>Итого</b> |                                                 | 102 |

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

| №         | тема                                                                               | Количество часов |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>1</b>  | История физической культуры в древних обществах                                    | 1                |
| <b>2</b>  | История физической культуры в Европе в Средние века                                | 1                |
| <b>3</b>  | Строевая подготовка. Игра «Запрещенное движение».                                  | 1                |
| <b>4</b>  | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями                             | 1                |
| <b>5</b>  | Основные двигательные качества человека                                            | 1                |
| <b>6</b>  | Бег с изменяющимся направлением движения.                                          | 1                |
| <b>7</b>  | Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в одну шеренгу и в колонну.      | 1                |
| <b>8</b>  | Равновесие. Скакалка. Игра «Восковая фигура».                                      | 1                |
| <b>9</b>  | Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля.       | 1                |
| <b>10</b> | Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в две (три) шеренги и в колонны. | 1                |
| <b>11</b> | Туристическая подготовка.<br>Инструкция по ТБ. Работа с компасом.                  | 1                |

|           |                                                                                                          |   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>12</b> | Туристическая подготовка.<br>Одежда туриста.<br>Рюкзак..                                                 | 1 |
| <b>13</b> | Туристическая подготовка.<br>Безопасность туриста в походе.<br>Инструкция по ТБ                          | 1 |
| <b>14</b> | Туристическая подготовка.<br>Движение по маршруту                                                        | 1 |
| <b>15</b> | Туристическая подготовка.<br>Первая помощь.<br>Т.б. инструкции                                           | 1 |
| <b>16</b> | Туристическая подготовка.<br>Прохождение крутых склонов                                                  | 1 |
| <b>17</b> | Туристическая подготовка.<br>Преодоление лесных зарослей                                                 | 1 |
| <b>18</b> | Туристическая подготовка.<br>Преодоление водных преград                                                  | 1 |
| <b>19</b> | Туристическая подготовка.<br>Движение по маршруту.                                                       |   |
| <b>20</b> | Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Разомкнись!» | 1 |
| <b>21</b> | Прыжки в длину с места                                                                                   | 1 |
| <b>22</b> | Прыжки в высоту способом «перешагивание».                                                                | 1 |
| <b>23</b> | Метания малого мяча                                                                                      | 1 |
| <b>24</b> | Строевая подготовка. Игра «Перемена мест».                                                               | 1 |
| <b>25</b> | Метания малого мяча (способы держания мяча).                                                             | 1 |

|    |                                                                                                                         |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 26 | Метания малого мяча (фазы метания, метание на дальность).                                                               | 1 |
| 27 | Общеразвивающие упражнения. Игра «Лошадка»                                                                              | 1 |
| 28 | Командная эстафета                                                                                                      | 1 |
| 29 | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.                                 | 1 |
| 30 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики                                                             | 1 |
| 31 | Скакалка. Отжимание. Игра со скакалкой «Рыбак».                                                                         | 1 |
| 32 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»           | 1 |
| 33 | Правила личной гигиены                                                                                                  | 1 |
| 34 | Измерение длины и массы тела                                                                                            | 1 |
| 35 | Строевая подготовка. Игра «Зайчик».                                                                                     | 1 |
| 36 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки                                                                 | 1 |
| 37 | Упражнения для профилактики нарушений зрения                                                                            | 1 |
| 38 | Прыжки через препятствие. Игры                                                                                          | 1 |
| 39 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!». | 1 |
| 40 | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний                                                                     | 1 |
| 41 | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы).                                                | 1 |
| 42 | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы).                                          | 1 |
| 43 | Элементы футбола (остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы).                            | 1 |
| 44 | Элементы футбола (остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги).                                                   | 1 |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и                                                            | 1 |

|           |                                                                                                        |   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | влево приставными шагами, по диагонали).                                                               |   |
| <b>46</b> | Лазание по гимнастической стенке разными способами (по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). | 1 |
| <b>47</b> | Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.                                            | 1 |
| <b>48</b> | Лазание по гимнастической стенке разными способами (по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). | 1 |
| <b>49</b> | Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.                                            | 1 |
| <b>50</b> | Экипировка лыжника. Преодоление полосы препятствий                                                     | 1 |
| <b>51</b> | Техника безопасности. Лыжная прогулка                                                                  | 1 |
| <b>52</b> | Попеременный душажный ход                                                                              | 1 |
| <b>53</b> | Построение на лыжах.<br>Передвижение друг за другом                                                    | 1 |
| <b>54</b> | Игра «Гонки снежных комов», «Быстрый лыжник                                                            | 1 |
| <b>55</b> | Управление лыжами                                                                                      | 1 |
| <b>56</b> | Передвижение ступающим и приставным шагом.                                                             | 1 |
| <b>57</b> | Игра «Саный поезд», игра «Знак качества».                                                              | 1 |
| <b>58</b> | Передвижение на лыжах с поворотами                                                                     | 1 |
| <b>59</b> | Стойка лыжника при спуске.                                                                             | 1 |
| <b>60</b> | Подъём способом «лесенка» и «елочка                                                                    | 1 |
| <b>61</b> | Подъём на склон. Лыжная прогулка                                                                       | 1 |
| <b>62</b> | Одновременный бесшажный ход                                                                            | 1 |
| <b>63</b> | Игра «Рыцарский турнир».                                                                               | 1 |
| <b>64</b> | Скользющий шаг на лыжах                                                                                | 1 |
| <b>65</b> | Лыжная пробежка на время.                                                                              | 1 |
| <b>66</b> | Игра «Попади снежком», игра «Гонки тройками».                                                          | 1 |
| <b>67</b> | Передвижение скользющим шагом с палками                                                                | 1 |
| <b>68</b> | Лыжная прогулка. Спокойная                                                                             | 1 |
| <b>69</b> | Игра «Вьюга волнуется раз...»                                                                          | 1 |
| <b>70</b> | Прогулка без лыж. Лепка снеговика                                                                      | 1 |
| <b>71</b> | Прогулка на лыжах на                                                                                   | 1 |

|           |                                                                                                                                                                                       |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | <b>выносливость</b>                                                                                                                                                                   |   |
| <b>72</b> | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.                                                                                                                                      | 1 |
| <b>73</b> | Прогулка на лыжах на скорость                                                                                                                                                         | 1 |
| <b>74</b> | Спуски в основной стойке                                                                                                                                                              | 1 |
| <b>75</b> | Игра «Кто быстрее?», «Снежный тир».                                                                                                                                                   | 1 |
| <b>76</b> | Соревнование по лыжным гонкам                                                                                                                                                         | 1 |
| <b>77</b> | Прогулка в лес. Прощание с зимой                                                                                                                                                      | 1 |
| <b>78</b> | Техника безопасности в бассейне и на воде. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спи-ну, вытянуты вверх и т. д.). | 1 |
| <b>79</b> | Передвижение по дну .Погружение в воду                                                                                                                                                | 1 |
| <b>80</b> | Упражнения в воде «Медуза», «Катание на досках». Прыжки в воду.                                                                                                                       | 1 |
| <b>81</b> | Скольжение с различным положением рук                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>82</b> | Скольжение с различным положением рук                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>83</b> | Выдох в воду. Упражнения в воде «Шарик», «Смелые ныряльщики», «Морская звезда», «Поплавок»                                                                                            | 1 |
| <b>84</b> | Выдох в воду. Упражнения в воде «Шарик», «Смелые ныряльщики», «Морская звезда», «Поплавок»                                                                                            | 1 |
| <b>85</b> | Работа ног кролем на груди в скольжении                                                                                                                                               | 1 |
| <b>86</b> | Работа ног кролем на груди в скольжении                                                                                                                                               | 1 |
| <b>87</b> | Прыжки на скакалке. Игры со скакалкой                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>88</b> | Метание мяча на дальность.                                                                                                                                                            | 1 |



|              |                                                      |     |
|--------------|------------------------------------------------------|-----|
|              | Прыжки в длину с разбега.                            |     |
| <b>89</b>    | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки. | 1   |
| <b>90</b>    | Челночный бег. Метание в цель                        | 1   |
| <b>91</b>    | Прыжки в длину с места. Игры                         | 1   |
| <b>92</b>    | Эстафета с обручем                                   | 1   |
| <b>93</b>    | Метание мяча. Передача мяча                          | 1   |
| <b>94</b>    | Бросок и ловля малого мяча в подвижных играх         | 1   |
| <b>95</b>    | Бег на короткие дистанции. Лапта                     | 1   |
| <b>96</b>    | Эстафета с флажками                                  | 1   |
| <b>97</b>    | Передача мяча сверху. Игра «Пинбол».                 | 1   |
| <b>98</b>    | Бег 30 м, бег 6 минут                                | 1   |
| <b>99</b>    | Спортивные игры. Футбол                              | 1   |
| <b>100</b>   | Ведение мяча в футболе                               | 1   |
| <b>101</b>   | Ведение мяча, удар, остановка в футболе              | 1   |
| <b>102</b>   | Урок – соревнование. Эстафеты                        | 1   |
| <b>Итого</b> |                                                      | 102 |

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

| <b>№</b> | <b>тема</b>                                                                                         | <b>Количество часов</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>1</b> | Ходьба и бег (5ч)<br>Вводный урок<br>Инструктаж по ТБ.<br>Ходьба с изменением длины и частоты шагов | 1                       |
| <b>2</b> | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Встречная эстафета                                       | 1                       |
| <b>3</b> | Ходьба, бег. Встречная эстафета.                                                                    | 1                       |
| <b>4</b> | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на результат.                                                | 1                       |

|           |                                                                                             |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>5</b>  | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.          | 1 |
| <b>6</b>  | Прыжки (3 ч)<br>Прыжки в длину по заданным ориентирам                                       | 1 |
| <b>7</b>  | Основы знаний о физической культуре.                                                        | 1 |
| <b>8</b>  | Инструкция по ТБ. Прыжок в длину по заданным ориентирам.                                    | 1 |
| <b>9</b>  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места                               | 1 |
| <b>10</b> | Метание(3час)<br>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 |
| <b>11</b> | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.                  | 1 |
| <b>12</b> | Бросок теннисного мяча<br>Бросок набивного мяча                                             | 1 |
| <b>13</b> | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности                                           | 1 |
| <b>14</b> | Знания о физической культуре.<br>Правила                                                    | 1 |

|           |                                                                                                                                         |   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | предупреждения<br>травматизма                                                                                                           |   |
| <b>15</b> | Туристическая<br>подготовка.<br>Инструкция по<br>ТБ. Работа с<br>компасом                                                               | 1 |
| <b>16</b> | Туристическая<br>подготовка.<br>Одежда туриста.<br>Рюкзак.                                                                              | 1 |
| <b>17</b> | Туристическая<br>подготовка.<br>Безопасность<br>туриста в<br>походе.<br>Инструкция по<br>ТБ.                                            | 1 |
| <b>18</b> | Туристическая<br>подготовка.<br>Движение по<br>маршруту                                                                                 | 1 |
| <b>19</b> | Туристическая<br>подготовка.<br>Первая помощь.<br>Т.б. инструкция                                                                       | 1 |
| <b>20</b> | Бадминтон.<br>Правила подачи<br>и приема                                                                                                | 1 |
| <b>21</b> | Бадминтон.<br>Упражнения в<br>подаче и приеме                                                                                           | 1 |
| <b>22</b> | Бадминтон.<br>Упражнения в<br>подаче и приеме                                                                                           | 1 |
| <b>23</b> | Акробатика. Строевые упражнения.<br>Упражнения в равновесии (6час)<br>Строевые<br>упражнения.<br>Кувьрки.<br>Упражнения в<br>равновесии | 1 |
| <b>24</b> | Строевые<br>упражнения.<br>Кувьрки.<br>Упражнения в<br>равновесии                                                                       | 1 |

|           |                                                                                             |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>25</b> | Кувырок<br>вперед, кувырок<br>назад и перекат<br>в стойку на<br>лопатках                    | 1 |
| <b>26</b> | Ходьба по<br>бревну на<br>носках                                                            | 1 |
| <b>27</b> | Ходьба по бревну<br>на носках.<br>Развитие<br>координационны<br>х способностей              | 1 |
| <b>28</b> | Ходьба по бревну<br>на носках                                                               | 1 |
| <b>29</b> | Вис на согнутых<br>руках, согнув<br>ноги.                                                   | 1 |
| <b>30</b> | Вис на согнутых<br>руках, согнув<br>ноги.<br>Подтягивание на<br>перекладине                 | 1 |
| <b>31</b> | На<br>гимнастической<br>стенке вис<br>прогнувшись,<br>поднимание ног в<br>весе.<br>Эстафеты | 1 |
| <b>32</b> | Вис<br>прогнувшись на<br>гимнастической<br>стенке                                           | 1 |
| <b>33</b> | Вис<br>прогнувшись,<br>поднимание ног в<br>весе,<br>подтягивания в<br>весе. Эстафеты        | 1 |
| <b>34</b> | Вис<br>прогнувшись,<br>поднимание ног в<br>весе,<br>подтягивания в<br>весе                  | 1 |
| <b>35</b> | Лазание по                                                                                  | 1 |

|           |                                                                             |   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|---|
|           | канату в три приема                                                         |   |
| <b>36</b> | Лазание по канату в три приема.<br>Перелезание через препятствие            | 1 |
| <b>37</b> | Лазание по канату в три приема.<br>Перелезание через препятствие            | 1 |
| <b>38</b> | Опорный прыжок на горку матов                                               | 1 |
| <b>39</b> | Опорный прыжок на горку матов                                               | 1 |
| <b>40</b> | Опорный прыжок на горку матов                                               | 1 |
| <b>41</b> | Основы знаний о физической культуре                                         | 1 |
| <b>42</b> | Т.б. инструкция.<br>Бадминтон.<br>Игровая площадка.<br>Подача               | 1 |
| <b>43</b> | Т.б. инструкция.<br>Бадминтон.<br>Игровая площадка.<br>Подача               | 1 |
| <b>44</b> | Т.б. инструкция.<br>Бадминтон.<br>Игровая площадка.<br>Подача               | 1 |
| <b>45</b> | Т.б. инструкция.<br>Туристическая подготовка.<br>Прохождение крутых склонов | 1 |
| <b>46</b> | Т.б. инструкция<br>Туристическая                                            | 1 |

|           |                                                                                                 |   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | подготовка.<br>Преодоление<br>лесных зарослей                                                   |   |
| <b>47</b> | Т.б. инструкция.<br>Туристическая<br>подготовка.<br>Преодоление<br>водных преград               | 1 |
| <b>48</b> | Т.б. инструкция.<br>Туристическая<br>подготовка.<br>Движение по<br>маршруту                     | 1 |
| <b>49</b> | Спортивно-оздоровительная<br>деятельность.<br>Измерение<br>физической<br>нагрузки               | 1 |
| <b>50</b> | Т.б. инструкция.<br>Ловля и передача<br>мяча двумя<br>руками. Ведение<br>мяча на месте          | 1 |
| <b>51</b> | Т.б. инструкция.<br>Ведение мяча на<br>месте с высоким<br>отскоком                              | 1 |
| <b>52</b> | Ловля и<br>передача мяча<br>двумя руками.<br>Ведение мяча на<br>месте со<br>средним<br>отскоком | 1 |
| <b>53</b> | Ловля и<br>передача мяча<br>двумя руками.<br>Ведение мяча на<br>месте со<br>средним<br>отскоком | 1 |
| <b>54</b> | Эстафеты с<br>обручами.<br>Развитие<br>скоростно-силовых качеств                                | 1 |
| <b>55</b> | Т.б. инструкция.<br>Ловля и                                                                     | 1 |

|           |                                                                                       |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | передача мяча<br>двумя руками от<br>груди в<br>движении                               |   |
| <b>56</b> | Ведение мяча с<br>низким<br>отскоком.<br>Развитие<br>координационны<br>х способностей | 1 |
| <b>57</b> | Строевые<br>упражнения на<br>лыжах,<br>подвижные<br>игры                              | 1 |
| <b>58</b> | Техника<br>попеременного<br>двухшажного<br>хода                                       | 1 |
| <b>59</b> | Попеременный<br>двухшажный<br>ход                                                     | 1 |
| <b>60</b> | Торможение<br>упором,<br>подвижная игра                                               | 1 |
| <b>61</b> | Прохождение<br>дистанции 1 км<br>на лыжах                                             | 1 |
| <b>62</b> | Техника<br>поворота<br>прыжком,<br>подвижные игры                                     | 1 |
| <b>63</b> | Поворот<br>прыжком,<br>подвижные игры                                                 | 1 |
| <b>64</b> | Подъем<br>«елочкой» и<br>спуск с уклона                                               | 1 |
| <b>65</b> | Подвижная игра<br>«Гонка с<br>выживанием»                                             | 1 |
| <b>66</b> | Передвижение<br>на лыжах<br>змейкой                                                   | 1 |
| <b>67</b> | Горная эстафета                                                                       | 1 |
| <b>68</b> | Прохождение<br>дистанции 1,5                                                          | 1 |

|           |                                                                                               |   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | км на лыжах                                                                                   |   |
| <b>69</b> | Контрольный урок по лыжной подготовке                                                         | 1 |
| <b>70</b> | Бадминтон<br>Правила одиночной игры, счет, прием и подача                                     | 1 |
| <b>71</b> | История развития физической культуры и первых соревнований                                    | 1 |
| <b>72</b> | Туристическая подготовка<br>Преодоление заболоченных участков                                 | 1 |
| <b>73</b> | Туристическая подготовка .<br>Преодоление водных преград: вплавь, вброд, по камням или бревну | 1 |
| <b>74</b> | Туристическая подготовка.<br>Выбор маршрута и способа передвижения                            | 1 |
| <b>75</b> | Туристическая подготовка.<br>Одежда туриста.<br>Основы безопасного поведения                  | 1 |
| <b>76</b> | Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике нарушений осанки                  | 1 |
| <b>77</b> | Прыжки в высоту с разбега                                                                     | 1 |



|           |                                                                                                    |   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | способом<br>«перешагивание<br>»                                                                    |   |
| <b>78</b> | Прыжки в<br>высоту с разбега<br>способом<br>«перешагивание<br>»                                    | 1 |
| <b>79</b> | Прыжки в<br>высоту с разбега<br>способом<br>«перешагивание<br>»                                    | 1 |
| <b>80</b> | Прыжки в<br>высоту с<br>разбега<br>способом<br>«перешагивание<br>»                                 | 1 |
| <b>81</b> | Бадминтон<br>Правила<br>одиночной<br>игры, счет,<br>прием и подача                                 | 1 |
| <b>82</b> | Бадминтон<br>Правила<br>одиночной игры,<br>счет, прием и<br>подача                                 | 1 |
| <b>83</b> | Бадминтон<br>Правила<br>одиночной игры,<br>счет, прием и<br>подача                                 | 1 |
| <b>84</b> | Измерение<br>длины и массы<br>тела,<br>показателей<br>осанки и<br>физических<br>качеств            | 1 |
| <b>85</b> | Т.б.инструкция.<br>Профилактика<br>травматизма.<br>Организация<br>места занятий,<br>подбор одежды, | 1 |

|           |                                                                                                                                                                                                   |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | обуви,<br>инвентаря.                                                                                                                                                                              |   |
| <b>86</b> | Туристическая<br>подготовка<br>Организация<br>бивака                                                                                                                                              | 1 |
| <b>87</b> | Туристическая<br>подготовка.<br>Установка<br>палатки.                                                                                                                                             | 1 |
| <b>88</b> | Техника безопасности в бассейне и на<br>воде. Передвижение по дну шагом, бегом,<br>прыжками, взявшись за руки и с<br>различными исходными положениями рук<br>(за спи-ну, вытянуты вверх и т. д.). | 1 |
| <b>89</b> | Передвижение по дну шагом, бегом,<br>прыжками, взявшись за руки и с<br>различными исходными положениями рук<br>(за спи-ну, вытянуты вверх и т. д.).                                               | 1 |
| <b>90</b> | Выдох в воду. Упражнения в воде<br>«Шарик», «Смелые ныряльщики»,<br>«Морская звезда», «Поплавок»                                                                                                  | 1 |
| <b>91</b> | Выдох в воду. Упражнения в воде<br>«Шарик», «Смелые ныряльщики»,<br>«Морская звезда», «Поплавок»                                                                                                  | 1 |
| <b>92</b> | Скольжение на груди с доской и без<br>доски.                                                                                                                                                      | 1 |
| <b>93</b> | Кроль на груди. Работа рук и ног.                                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>94</b> | Кроль на груди. Работа рук и ног.                                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>95</b> | Кроль на спине. Работа рук и ног.                                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>96</b> | Кроль на спине. Работа рук и ног.                                                                                                                                                                 | 1 |
| <b>97</b> | Т.б. инструкция.<br>Легкая атлетика.<br>Бег. Ходьба                                                                                                                                               | 1 |
| <b>98</b> | Равномерный бег<br>(5 мин).<br>Чередование бега<br>и ходьбы (бег -80 м, ходьба -100<br>м)                                                                                                         | 1 |
| <b>99</b> | ОРУ.<br>Равномерный бег<br>(6 мин).<br>Чередование бега                                                                                                                                           | 1 |

|              |                                                                                          |            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|              | и ходьбы                                                                                 |            |
| <b>100</b>   | ОРУ.<br>Равномерный бег<br>(7 мин). Бег по<br>пересеченной<br>местности.                 | 1          |
| <b>101</b>   | Т.б. инструкция.<br>Кросс (1 км) по пересеченной местности                               | 1          |
| <b>102</b>   | Организация и проведение<br>подвижных игр, эстафет. Развитие<br>скоростных способностей. | 1          |
| <b>Итого</b> |                                                                                          | <b>102</b> |