

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 159 – О от 25.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2017 – 2018 учебный год
1 – 4 КЛАСС

Ганненко Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», 2008.

Предметная линия учебников под редакцией: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И Лях. – М.: Просвещение, 2014.

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

С учётом этих особенностей **целью** рабочей программы по физической культуре является:

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся 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».

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область. На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1, 2, 3, 4 классах согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское им. Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева» на 2017 - 2018 учебный год из расчёта 3 ч в неделю (1 класс – 99ч., 2 класс — 102 ч, 3 класс — 102 ч., 4 класс — 102 ч.). Всего 405 часов. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне, характеристика техничного выполнения;
- выполнение двигательных навыков из базовых видов спорта программы и применение умений в игровой и соревновательной деятельности;

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре. Содержание тем учебного курса

1 класс

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

2 класс

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

Способы физкультурной деятельности.

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

3 класс

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

Способы физкультурной деятельности.

1	Скоростные	Бег 30м, сек	6,0 - 6,2	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед, раз	17 и выше	14 - 16	7 и ниже	12 и выше	9 - 11	6 и ниже
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	11,2 и ниже	10,8- 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 –115	95 – 112
5	Выносливость	Бег 1000м, м	Без учёта времени					
		500м, мин	2.45 и ниже	3.23 – 2.46	4.46 и выше	3.05 и ниже	3.06 - 3.43	5.05 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,8 –6,0	6,1 – 6,7	6,8 - 7,0	6,0 - 6,2	6,3 – 6,7	6,8 - 7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	19 и выше	16 - 18	9 и ниже	14 и выше	11- 13	8 и ниже
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	11,2 и выше	10,8- 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
5	Выносливость	Бег 1000м, м без учёта времени	5.30 и ниже	5.31 - 6.08	7.30 и выше	5.50 и ниже	5.51 - 6.28	7.05 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	20	16 - 19	15 - 9	14	11 - 13	7 - 10
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,8 и выше	9,3 – 9,9	10,2 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	162 и выше	140 - 146	130 и ниже	155 и выше	135 - 150	120 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	5.15 и ниже	5.31 - 6.29	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41 - 6.54	7.41 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7,5 и выше	3 - 5	1 и ниже	13 и выше	4 - 7	2 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	12	8	5
		Подтягивание на перекладине из виса, раз	4	3	2			
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13	10	7	10	7	5

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 60м, сек	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	21	15 - 20	10	15	12 - 14	8 - 11
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,6 и	9,0 – 9,5	9,9 и	9,1и ниже	9,5 – 9,0	10,4 и

			ниже		выше			выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	170 и выше	153- 160	136 и ниже	156 и выше	139 - 150	122 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	достать пол пальцами	достать пол ладонями		достать пол пальцами	достать пол ладоням и	
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
		Подтягивание на перекладине из виса, раз	6	4	3			
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	16	12	12	14	11	8
9	Ходьба на лыжах 1 км		7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование 1класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Ходьба с заданием. ОРУ. Бег с ускорениями.	1
2			Ходьба. ОРУ. Бег с ускорениями. Игра «Смена мест».	1
3			Подвижные игры.	1
4			Разновидности ходьбы. Развитие скоростных качеств, гибкости.	1
5			Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м. Игра «Весёлые ребята».	1
6			Подвижные игры.	1
7			Бег с заданием и ускорениями. Прыжки на месте, в длину с места. Игры «Два мороза», «Салки».	1
8			Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1
			Подвижные игры.	

9				1
10			Челночный бег 3x10м. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Удочка».	1
11			Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега. Лазание по гимнастической стенке.	1
12			Подвижные игры.	1
13			Повороты. Полоса препятствий с лазанием и перелезанием.	1
14		П/игры	Прыжок в длину с места на результат. Метания мяча в цель. Развитие быстроты движений.	1
15			Рапорт дежурного. Игра «Смена мест». Прыжки через скакалку на двух ногах.	1
16			Рапорт дежурного. Подвижные игры.	1
17			Закрепление техники метания мяча в цель. Развитие быстроты и силы.	1
18			Полоса препятствий. Упражнения на развитие силы и гибкости.	1
19			Рапорт дежурного. Подвижные игры.	1
20		Гимнастика	ТБ на занятиях гимнастикой. Построения. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической стенке.	1
21			Подвижные игры.	1
22			ОРУ. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1
23			Повороты. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей.	1
24			Подвижные игры.	1
25			ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке и канату.	1
26			Полоса препятствий. Упражнения на развитие силы и гибкости.	1
27			Подвижные игры.	1
28		Баскетбол	ТБ на занятиях баскетболом. Передвижения. Держание, ловля и передача мяча.	1
29			Подвижные игры. Развитие ловкости, координации.	1
30			Передвижения приставными шагами. Держание мяча. Ловля и передача двумя руками от груди.	1
31			ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте, в движении шагом. Развитие прыгучести.	1
32			Подвижные игры.	1
33			Бег с заданием. Ведение мяча на месте. Игровые задания с мячом.	1
34		Гимнастика	Прыжки со скакалкой на двух ногах. Совершенствование метания мяча в цель с 6 метров.	1

35			ОРУ на скамейке. Подтягивание лежа. Перелезание через горку матов.	1
36			Подвижные игры.	1
37			ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости.	1
38			Перестроения. Подвижные игры. Опорный прыжок.	1
39			Подвижные игры.	1
40			Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа. Прыжки с высоты.	1
41			Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа. Прыжки через скакалку в движении.	1
42			Подвижные игры. Развитие ловкости, координации.	1
43			Размыкание. ОРУ с обручем. Выполнение команд. Развитие выносливости.	1
44			Передвижения. Передачи мяча. Развитие выносливости.	1
45			ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте, в движении шагом. Развитие прыгучести.	1
46		Л/подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг.	1
47			Повороты переступанием на месте. Перенос массы тела в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» наискось.	1
48			Подвижные игры.	1
49			Ознакомить с наклоном туловища вперёд в скользящем шаге. Прохождение дистанции до 1 км.	1
50			Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Обучение повороту переступанием.	1
51			Подвижные игры.	1
52			Одноопорное скольжение. Обучение повороту переступанием.	1
53			Подвижные игры.	1
54			Скользящий шаг без палок. Ознакомить с попеременным двухшажным ходом.	1
55			Ознакомить с работой рук при попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 1 км.	1
56			Подвижные игры.	1
57			Ознакомить с подъёмом «лесенкой» наискось. Повороты переступанием на месте.	1
58			Повороты переступанием на месте. Перенос массы тела в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» наискось.	1
59			Подвижные игры.	1
			Закрепление техники работы рук при попеременном	

60			двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 1 км	1
61			Скользкий шаг без палок. Спуск в основной стойке.	1
62			Подвижные игры.	1
63			Прохождение дистанции до 1,5 км. Повороты переступанием.	1
64			Повороты переступанием на месте. Подъём «лесенкой» наискось, спуск в основной стойке.	1
65			Подвижные игры.	1
66			Акробатика. Лазание по гимнастической стенке	1
67			Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
68		Баскетбол	Игры: «Передал - садись», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
69			Бег с заданием. Ловля и передача мяча с отскоком от пола 2 руками. Подвижные игры.	1
70			ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Передачи у стены. Бросок в вертикальную цель.	1
71			Подвижные игры.	1
72			ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Передачи у стены. Бросок в вертикальную цель.	1
73			Задания с мячом. Ведение мяча, остановка. Развитие силовых способностей	1
74			Лазание по гимнастической стенке и канату. Опорный прыжок.	1
75			Подвижные игры.	1
76			Передвижения. Ведение и передача мяча. Равномерный бег 4 минуты.	1
77			Закрепление техники ловли и передачи мяча. Совершенствование прыжков через длинную скакалку.	1
78			Подвижные игры.	1
79			Упражнения на гибкость. Перепрыгивание через препятствия.	1
80			Задания с мячом. Ведение мяча, остановка, бросок в цель. Развитие силовых способностей.	1
81			Подвижные игры.	1
82		Л/атлетика	Высокий старт. Броски мяча на дальность и в цель. Тест: пресс за 30сек.	1

83			Прыжки в длину с разбега. Броски мяча на дальность и в цель. Равномерный бег до 5 минут.	1
84			Подвижные игры.	1
85			Прыжковые упражнения. Метания мяча. Полоса препятствий.	1
86			Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Подтягивание.	1
87			Подвижные игры.	1
88			Тест: прыжок в длину с места, челночный бег. Развитие выносливости.	1
89			Прыжки через длинную скакалку. Тест: упражнение на гибкость; бег 30м. Подвижные игры.	1
90			Подвижные игры.	1
91			Метания мяча. Бег 5 мин. Подвижные игры.	1
92			Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Развитие силовых качеств, ловкости.	1
93			Подвижные игры. Развитие ловкости и координации.	
94			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метания мяча.	1
95			Тест: бег 30м. Подтягивание. Бег в чередовании с ходьбой.	1
96			Подвижные игры. Развитие ловкости и координации.	1
97			Метания мяча на результат. Бег в чередовании с ходьбой.	1
98			Развитие гибкости, ловкости. Игровые задания с мячом.	1
99			Подвижные игры. Развитие гибкости. Игра «Передал - садись».	1

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/ атлетика	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	1
2			Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	1
3			Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину толчком двух ног. Развитие выносливости.	1
4			Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Удочка», «Салки».	1
5			Прыжки в длину с места. Обучение метанию мяча.	1
6			Закрепление техники: метания мяча с места. Бег 3х10м. Игры.	1
7			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
8			Прыжки с поворотом на 180. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие координации.	1
9			Подвижные игры с бегом и прыжками. Метание мяча в цель с 5 -6м. Развитие выносливости.	1
10			Метания мяча в цель. Развитие быстроты и силы.	1
11			Многоскоки. Упражнения на развитие силы и гибкости.	1
12			ОРУ. Высокий старт. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13		П/ игры	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	1
14			Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание мяча. Подвижные игры с мячом.	1
15			Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание мяча. Подвижные игры с мячом.	1
16		Гимнасти ка	ТБ на уроках гимнастики. Преодоление препятствий. Лазание по гимнастической стенке.	1
17			Перестроения. Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед.	1
18			Повороты. Перелезание, подлезания. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах.	1
19			Повороты. Перелезание, подлезания. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах.	1
			Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок в упор на	

20			колени.	1
21			Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок в упор на колени. Подвижные игры.	1
22		П/игры	Строевые упражнения. Лазание по канату. Подвижные игры.	1
23			Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
24			Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Подвижные игры.	1
25			Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Подвижные игры.	1
26			Лазания по гимнастической стенке на оценку. Опорный прыжок, соскок. Подвижные игры.	1
27			Закрепление техники перекатов в группировке. Лазание по канату. Равномерный бег.	1
28		Баскетбол	ТБ на занятиях спортивных игр. Держание, ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	1
29			Держание, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.	1
30			Закрепление техники: ловли и передачи мяча от груди. Развитие координации и быстроты.	1
31			Передвижения. Подвижные игры. Развитие прыгучести.	1
32			Передвижения. Подвижные игры. Развитие прыгучести.	1
33			Бег с заданием. Ведение мяча. Бросок в цель.	1
34			Бег с заданием. Ведение мяча. Бросок в цель.	1
35			Игровые задания с мячом. Бросок в цель.	1
36			Игровые задания с мячом. Бросок в цель.	1
37		Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры.	1
38			Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры.	1
39			Полоса препятствий. Подвижные игры.	1
40			Полоса препятствий. Подвижные игры.	1
41			Лазание по канату. Акробатика. Опорный прыжок «в упор на колени».	1
42			Лазание по канату - зачёт. Акробатика. Опорный прыжок «в упор на колени».	1
43			Строевые упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1
44			Строевые упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1
45		Л/подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Техника скользящего шага.	1

46			Повороты с лыжами. Техника скользящего шага.	1
47			Строевые упражнения с лыжами. Техника скольжения без палок. Стойки лыжника.	1
48			Строевые упражнения с лыжами. Техника скольжения без палок.	1
49			Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1
50			Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1
51			Повороты переступанием. Скользящий шаг. Стойки лыжника.	1
52			Повороты переступанием. Скользящий шаг. Стойки лыжника при спуске.	1
53			Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Одновременный одношажный ход.	1
54			Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход.	1
55			Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой».	1
56			Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой».	1
57			Строевые упражнения. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1км.	1
58			Строевые упражнения. Подъём ступающим шагом, «лесенкой». Прохождение дистанции 1км.	1
59			Прохождение дистанции до 1км. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой».	1
60			Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой».	1
61			Подвижные игры на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1
62			Подвижные игры на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1
63		П/ игры	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1
64			Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1
65			Совершенствование переката в группировке. Упражнения на развитие силы рук.	1
66			Совершенствование переката в группировке. Упражнения на развитие силы рук.	1
67			Подвижные игры с элементами акробатики, развития координации, ловкости.	1
68			Подвижные игры с элементами акробатики, развития координации, ловкости.	1
69		Баскетбол	Передвижения приставными шагами. Бросок в корзину. Развитие прыгучести, ловкости.	1
70			Упражнения с мячом. Передвижения. Бросок в корзину.	1

71			Передача 2 руками от груди. Остановка прыжком. Упражнения на развитие силы.	1
72			Передача 2 руками от груди. Остановка прыжком. Упражнения на развитие координации.	1
73			Передвижения. Передача двумя руками и ведение мяча «змейкой».	1
74			Передача и ведение мяча «змейкой». Бросок после остановки.	1
75			Передвижения в стойках. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча 2руками от груди.	1
76			Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча 2руками от груди.	1
77			Ведение мяча на месте и по прямой. Бросок в вертикальную цель.	1
78			Ведение мяча по прямой и «змейкой». Бросок в вертикальную цель.	1
79			Остановка прыжком. Передачи с отскоком от пола. Игры с элементами баскетбола.	1
80		Гимнастика	Повороты. Лазание. Опорный прыжок.	1
81			Кувырок вперёд. Подтягивание в висе лёжа. Упражнения на мышцы спины.	1
82			Кувырок вперёд. Подтягивание в висе лёжа. Упражнения на мышцы спины.	1
83			Акробатика: стойка на лопатках, «мост». Преодоление вертикальных препятствий.	1
84			Акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках. Преодоление вертикальных препятствий.	1
85			ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Лазание. Упражнения на пресс.	1
86			ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Лазание. Упражнения на пресс.	1
87			Подвижные игры с элементами прыжков и полосы препятствий.	1
88		П/игры	Подвижные игры с элементами прыжков и полосы препятствий.	1
89		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие быстроты. Обучение техники прыжка в высоту.	1
90			Развитие быстроты. Обучение техники прыжка в высоту. Игры.	1
91			Высокий старт. Метания мяча в коридор. Бег до 5 минут.	1
92			Высокий старт. Прыжки в высоту. Бег до 5 минут.	1
93			Прыжки в длину с разбега. Развитие гибкости. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
94			Прыжки с места толчком 2 ногами. Развитие гибкости. Тест: бег 30м.	1
95			Тест: прыжок в длину с места, упражнение на гибкость. Развитие выносливости. Игры.	1
			Совершенствование техники прыжка. Тест: упражнение на	1

96			гибкость. Развитие выносливости.	
97			Челночный бег 3х10м. Тест: пресс за 30сек. Упражнения на силу, игровые задания.	1
98			Полоса препятствий. Тест: челночный бег 3х10м. Упражнения на силу, игровые задания.	1
99			Тест: подтягивание. Техника метания мяча с 3-х шагов разбега. Бег 5 мин.	1
100			Метание мяча с 3-х шагов разбега - зачёт. Бег 5 мин.	1
101			Бег 1000м без учёта времени. Игры.	1
102			Игры. Бег в чередовании с ходьбой 6 минут. Метания.	1

Тематическое планирование, 4 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики и правила поведения. Обучение технике прыжка в длину с места, высокого старта.	1
2			Закрепление техники высокого старта. Бег 30м. Упражнения на гибкость. Развитие выносливости.	1
3			Обучение технике низкого старта. Развитие быстроты. Метание мяча в цель.	1
4			Высокий старт. Закрепление техники прыжка в длину. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 6 минут.	1
5			Развитие двигательных качеств. Подвижные игры с бегом.	1
6			Тесты: прыжок в длину с места; челночный бег 3x10м. Развитие силы. Бег 5 минут.	1
7			Развитие быстроты бега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег 5 минут. Упражнения на спину.	1
8			Тесты: бег 30м, упражнение на гибкость. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игры.	1
9			Бег с высокого старта. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.	1
10			Полоса препятствий. Упражнения на гибкость. Подвижные игры.	1
11			Метание мяча в цель. Развитие силы рук, брюшного пресса. Тест: подтягивание из виса.	1
12			Прыжок в длину на технику. Совершенствование метание мяча. Развитие выносливости.	1
13			Метание в цель на результат. Круговая эстафета. Развитие координации, гибкости.	1
14			Подвижные игры. Подтягивание. Упражнения на брюшной пресс.	1
15		Баскетбол	Правила ТБ на занятиях баскетболом. Передвижения. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом и бегом.	1
16			Передвижения. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом и бегом.	1
17			ОРУ с мячом. Ловля и передаче мяча 2 руками от груди; ведение мяча на месте. Развитие силы рук, быстроты.	1
18			ОРУ с мячом. Ловля и передаче мяча 2 руками от груди; ведение мяча на месте. Развитие силы рук, быстроты.	1
19			Обучение передвижениям, остановке двумя шагами. Бросок 2 руками от груди с места. Подвижные игры с мячом.	1
20			Обучение передвижениям, остановке двумя шагами. Бросок 2 руками от груди с места. Подвижные игры с мячом.	1
21			Обучение остановке 2 шагами, ведению мяча в движении. Передача мяча от груди и с отскоком от пола. Игры.	1
22			Обучение остановке 2 шагами, ведению мяча в движении. Передача мяча от груди и с отскоком от пола. Игры.	1

23		Техника передвижений. Ведение мяча бегом, бросок после остановки. Эстафеты.	1
24		Техника передвижений - зачёт. Ведение мяча бегом, бросок после остановки. Эстафеты.	1
25		Обучение повороту вперёд. Совершенствование броска. Развитие силы рук.	1
26		Обучение повороту вперёд. Совершенствование броска. Развитие силы рук.	1
27		Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие двигательных качеств.	1
28		Обучение повороту вперёд. Ведение мяча по прямой. Совершенствование броска 2 руками.	1
29		Закрепление техники поворота вперёд. Ведение мяча по прямой. Совершенствование броска 2 руками.	1
30		Закрепление техники поворота, передачи, ведения мяча, броска 2 руками. Развитие ловкости.	1
31	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Преодоление препятствий. Акробатика.	1
32		Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приёма. Акробатика. Эстафеты с гимнастической палкой.	1
33		Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приёма. Акробатика. Эстафеты с гимнастической палкой.	1
34		Обучение технике опорного прыжка «в упор на колени». Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1
35		Лазание по канату в 3 приёма. Опорный прыжок «в упор на колени». Развитие ловкости, быстроты.	1
36		Лазание по канату в 3 приёма. Опорный прыжок «в упор на колени». Развитие ловкости, быстроты.	1
37		Строевые упражнения в движении. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Подвижные игры.	1
38		Строевые упражнения в движении. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Подвижные игры.	1
39		Полоса препятствий. Акробатика. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1
40		Полоса препятствий. Акробатика. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1
41		Перестроения. Опорный прыжок «в упор на колени». Полоса препятствий.	1
42		Перестроения. Опорный прыжок «в упор на колени». Полоса препятствий.	1
43		Повороты. Акробатические упражнения – зачёт. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1
44		Повороты. Акробатические упражнения – зачёт. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1
45	Л/подготовка	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление техники скользящего шага. Повороты на месте.	1
46		Закрепление техники скользящего шага. Повороты на месте.	1
47		Игры на лыжах. Спуск и подъём «полуёлочкой». Обучение одновременному двухшажному ходу.	1
48		Повторить попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск в основной стойке.	1
49		Повторить попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск в основной стойке.	1

50			Скользкий шаг без палок. Одновременный одношажный ход.	1
51			Скользкий шаг без палок. Одновременный одношажный ход.	1
52			Повторить технику скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой».	1
53			Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
54		Гимнастика	Строевые упражнения в движении. Опорный прыжок «в упор на колени» - зачёт. Лазание по канату в 3 приёма.	1
55			Строевые упражнения в движении. Опорный прыжок «в упор на колени» - зачёт. Лазание по канату в 3 приёма.	1
56			Подвижные игры. Лазание по канату в 3 приёма.	1
57			Подвижные игры. Лазание по канату в 3 приёма – зачёт.	1
58			Акробатика: кувырок вперёд, назад; «мост» из положения лёжа. Полоса препятствий. Подтягивание из вися лёжа.	1
59			Акробатика: кувырок вперёд, назад; «мост» из положения лёжа. Полоса препятствий. Подтягивание из вися лёжа.	1
60		Л/подготовка	Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
61			Закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
62			Закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
63			Одновременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой», спуск в низкой стойке.	1
64			Одновременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой», спуск в низкой стойке.	1
65			Повороты переступанием. Совершенствование изученных ходов. Спуск и подъём «полуёлочкой».	1
66		Гимнастика	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
67			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
68			Лазание по канату. Акробатика. Развитие гибкости, координации.	1
69			Лазание по канату. Акробатика. Развитие гибкости, координации.	1
70			Подвижные игры: «Перестрелка», «Круговая эстафета», «Третий лишний». Развитие силовых качеств.	1
71		Л/подготовка	Повороты переступанием. Совершенствование изученных ходов. Спуск и подъём «полуёлочкой».	1
72			Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование стоек при спусках.	1
73			Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование стоек при спусках.	1
74		Гимнастика	Подвижные игры: «Перестрелка», «Круговая эстафета», «Третий лишний». Развитие силовых качеств.	1
75			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
76			Подвижные игры. Полоса препятствий.	1
77			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина.	1

78			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина.	1
79		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения приставными шагами лицом, спиной вперёд. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
80			Передача мяча 2рр от груди в движении. Бросок 1рр от плеча с места. Игра «Мяч капитану».	1
81			Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие гибкости, быстроты.	1
82			Ведение мяча с изменением направления. Бросок 1рр от плеча со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
83			Ведение мяча на скорость, остановка двумя шагами. Бросок с места одной рукой от плеча. Игровые задания.	1
84			Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1
85			Ловля и передача мяча с шагом 2рр от груди. Бросок в движении «Мяч среднему». Развитие силы рук.	1
86			Совершенствование ловли и передачи мяча с шагом, ведение мяча. Остановки, поворот. Зачёт – бросок с места.	1
87			Передача мяча в движении. Бросок после остановки двумя шагами. Подвижные игры.	1
88			Зачётная комбинация по баскетболу на оценку. Учебная игра.	1
89		Л/атлетика	СБУ. Повторить низкий старт. Эстафеты с метанием. Развитие силы.	1
90			СБУ. Повторить низкий старт. Эстафеты с метанием. Развитие силы.	1
91			СБУ. Высокий старт. Развитие быстроты и координации. Бег до 5мин.	1
92			СБУ. Высокий старт. Тест: челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места. Бег до 5мин.	1
93			Метание на дальность 3х шагов. Техника прыжка в высоту. Упражнения на гибкость, пресс. Бег до 6 мин.	1
94			Метание на дальность 3х шагов. Техника прыжка в высоту. Упражнения на гибкость, пресс. Бег до 6 мин.	1
95			Бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Прыжок в высоту.	1
96			Тест: Бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Прыжок в высоту.	1
97			Упражнения на гибкость, пресс. Бег до 7 минут в чередовании с ходьбой.	1
98			Тест: упражнение на гибкость, пресс за 30 сек, Бег До 7 минут в чередовании с ходьбой.	1
99			Подвижные игры. Метание мяча на дальность.	1
100			Тест: бег 1000м. Метание мяча на дальность.	1
101			Тест: подтягивание из вися (м) из положения лёжа (д). Подвижные игры. Равномерный бег до 6 минут.	1
102			Подвижные игры. Равномерный бег до 6 минут.	1