

**Министерство образования Республики Башкортостан  
МБОУ «Школа №103 с углубленным изучением иностранного языка»  
городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Школа №103»:

\_\_\_\_\_  
Аминова Г.Х.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УМК: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», автор: В.И. Лях «Школа России»

Срок реализации: 2018-2022г.

Классы: 1-4

ФИО учителя: Ознобкина Ольга Владимировна

Рассмотрено на заседании ШМО учителей

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Руководитель ШМО Нусратуллина Р.Х.

**ПРОВЕРЕНО:**

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии: с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; согласно положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО); об утверждении планируемые результаты начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы МБОУ Школа №103, Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008); Примерной программой по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010); плана мероприятий по поэтапному внедрению ГТО.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю 33 учебные недели), 2-4 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

#### **Универсальными компетенциями учащихся 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.

#### **Личностные результаты:**

- \* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- \* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- \* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- \* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- \* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- \* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- \* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- \* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- \* организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- \* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- \* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- \* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- \* умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- \* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- \* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- \* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- \* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- \* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- \* измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- \* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- \* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- \* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- \* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- \* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- \* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- \* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- \* готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп. Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от

пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Формируются комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

А также даётся минимальный объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО.

### I СТУПЕНЬ

#### (мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед	Достать	Достать пол	Достать	Достать	Достать	Достать

	из положения стоя с прямыми ногами на полу	пол пальцами	пальцами	пол ладонями	пол пальцами	пол пальцами	пол ладоням и
	Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не
----------	--------------------------------	------------------------------------

		менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

## II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягиван ие из вися 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 в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами и	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний	9	9	9	9	9	9

	(тестов) в возрастной группе						
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходим о 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.  
Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п / п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	70
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ 1 КЛАССОВ

### 1. Основы знаний

Когда и как возникли физическая культура и спорт. История Олимпийских игр. Что такое физическая культура. Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Измерение роста, массы тела, окружности грудной



клетки, плеча и силы мышц, положение в пространстве. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Укрепления здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Техника безопасности во время занятий физической культурой, правила поведения в спортзале и на пришкольной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Тестирование физических способностей.

## **2. Легкоатлетические упражнения**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\*5м, 3\*10м, эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный до 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» расстояние от 5 до 15 м. Бег с ускорением 10-20м. Соревнования до 60м. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3-6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Игры с прыжками. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 2\*2м, с расстояния 3-4 м, (4-5м). Бросок набивного мяча 0,5кг двумя руками от груди вперед-вверх, (снизу вперед –вверх), из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания, на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность отскока от пола и от стены.

## **3. Подвижные и спортивные игры.**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Меток в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит, мишень, обруч, ворота). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в ворота», «Попади в обруч».

Башкирские народные игры: «Юрта», «Уксы»

#### **4. Гимнастика с элементами акробатики**

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Основная стойка, Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два, четыре шага разомкнись!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### **5. Лыжная подготовка**

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

## **ДЛЯ 2 КЛАССОВ**

### **1. Основы знаний**

История Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Что такое осанка? Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Укрепления здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Работа органов пищеварения. Центральная нервная система. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, игровой и трудовой деятельности. Тестирование физических способностей. Техника безопасности во время занятий физической культурой, правила поведения в спортзале и на пришкольной площадке. Понятия: короткая дистанция,

бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

## **2. Легкоатлетические упражнения**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\*5м, 3\*10м, эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный до 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» расстояние от 5 до 15 м. Бег с ускорением 10-20м. Соревнования до 60м. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3-6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Игры с прыжками. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 2\*2м, с расстояния 3-4 м, (4-5м). Бросок набивного мяча 0,5кг двумя руками от груди вперед-вверх, (снизу вперед –вверх), из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания, на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность отскока от пола и от стены.

## **3. Подвижные и спортивные игры.**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Меток в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит, мишень, обруч, ворота). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в ворота», «Попади в обруч».

Башкирские народные игры: «Юрта», «Уксы», «Медный пень», «Липкие пеньки».

## **4. Гимнастика с элементами акробатики**

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке,

лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Основная стойка, Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два, четыре шага разомкнись!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### **5. Лыжная подготовка**

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### **ДЛЯ 3 КЛАССОВ**

#### **1. Основы знаний**

История Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Укрепления здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей. Техника безопасности во время занятий физической культурой и во время занятий плаванием, правила поведения в спортзале и бассейне.

#### **2. Легкоатлетические упражнения**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким поднимаем бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким поднимаем бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный до 5-8 мин. Кросс по

слабопересеченной местности до 1 км. Бег в коридоре 30–40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м), «Встречная эстафета» расстояние от 10–20 м. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 1200 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 100 м).

### **3. Подвижные и спортивные игры.**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Меток в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Броски в цель (в ходьбе и медленном темпе). Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол», «Перестрелка», «Пионербол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Башкирские народные игры: «Юрта», «Уксы», «Ат сабыштырыу».

### **4. Гимнастика с элементами акробатики**

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Перелазание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжками на 90° и 180°;

опускание в упор, стоя на колене (правом, левом). Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук, комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие..

### **5.Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км.

## **ДЛЯ 4 КЛАССОВ**

### **1.Знания о физической культуре.**

История Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Правила проведения закаливающих процедур. Как правильно дышать при физических нагрузках. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Первая помощь при травмах.

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

### **2.Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **4.Легкоатлетические упражнения.**

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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**5.Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**6.Подвижные и спортивные игры.** Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры:«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Меток в цель».Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления(баскетбол).Броски в цель (в ходьбе и медленном темпе).Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол», «Перестрелка», «Пионербол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Башкирские народные игры: «Юрта», «Уксы», «Ат сабыштырыу».

**7.Общеразвивающие упражнения** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

**Учебно - тематический план 1-4 классов**

	Разделы и темы	1 класс	2класс	3класс	4класс
Базовая часть		66	68	68	68
I	Знания о физической культуре	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока
	Способы физкультурной деятельности	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока
II	Физическое совершенствование: * гимнастика с основами акробатики	14	8	8	8
	* легкоатлетические упражнения	22	16	16	16
	* лыжная подготовка	12	14	14	14
	* подвижные игры	8	20	20	20
	башкирские народные игры	в ходе	в ходе	в ходе	в ходе
	общеразвивающие упражнения	урока	урока	урока	урока
	Вариативная часть	10	10	10	10

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССОВ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)</b>					
1.	1.Техника безопасности во время занятий физической культурой	1			
2.	2. Что такое физическая культура.Строевые упражнения	1			
3.	3.Освоение строевых упражнений. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1			
4.	4.Техника высокого старта.	1			
5.	5.Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору	1			
6.	6.Общеразвивающие упражнения. История Олимпийских игр.	1			
7.	7.Техника челночного бега	1			
8.	8. Совершенствование техники челночного бега 3*10 м	1			
9.	9. Метание малого мяча на точность.	1			
10.	10.Метание малого мяча на дальность.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8часов)</b>					
11.	1.Техника безопасности во время занятий по подвижным играм	1			
12.	2.Подвижные игры на развитие координации, «День и ночь»	1			
13.	3. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Подвижная игра «Вышибалы»	1			
14.	4.Правила закаливания, «Два мороза»	1			
15.	5.Подвижные игры – названия и правила «Пятнашки»	1			
16.	6.Строевые упражнения, «Прыгающие воробушки»	1			
17.	7.Метание теннисного мяча, «Кто дальше бросит»	1			
18.	8.Совершенствование метания и ловли теннисного мяча, «Метко в цель»	1			
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)</b>					
19.	1.Техника безопасности во время занятий	1			



	гимнастикой. Подвижная игра «Займи свое место»				
20.	2.Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1			
21.	3.Расчет по порядку, ходьба на носках по линии	1			
22.	4. История Олимпийских игр. Лазание по гимнастической лестнице, переползание под гимнастической скамейкой	1			
23.	5. Строевое тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Перекаты, группировки	1			
24.	6.Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1			
25.	7.Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1			
26.	8.Наклоны вперед – сидя на полу; выполнение полушагата	1			
27.	9.Равновесие. Строевые упражнения.	1			
28.	10. Равновесие. Развитие координационных способностей	1			
29.	11. Прыжки со скакалкой	1			
30.	12. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. положение в пространстве. Прыжки со скакалкой	1			
31.	13.Эстафеты с обручем, скакалкой.	1			
32.	14.Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)</b>					
33.	1.Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
34.	2.Скользкий шаг без палок	1			
35.	3.Повороты переступанием на лыжах без палок	1			
36.	4. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Ступающий шаг	1			
37.	5.Скользкий шаг	1			
38.	6.Повороты переступанием	1			
39.	7.Ступающий шаг в подъем	1			
40.	8.Высокая стойка при преодолении спуска	1			

41.	9 Укрепления здоровья средствами закаливания. Эстафеты с поворотом вокруг флажка.	1			
42.	10.Прохождение в медленном темпе на лыжах до 500 м. Развитие выносливости.	1			
43.	11.Прохождение дистанции до 500м на лыжах. Развитие выносливости.	1			
44.	12. Прохождение дистанции до 500м на лыжах. Развитие выносливости.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10часов)</b>					
45.	1.Совершенствование игр: «День и ночь»; «Два мороза»; «Займи свое место»	1			
46.	2.Эстафеты и подвижные игры, «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
47.	3. Правила проведения закаливающих процедур. Преодоление полосы препятствий	1			
48.	4. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Прыжки со скакалкой.	1			
49.	5.Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «Удочка»	1			
50.	6. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке. Броски и ловля мяча в парах	1			
51.	7.Броски мяча через волейбольную сетку	1			
52.	8.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			
53.	9.Подвижные игры с мячом	1			
54.	10.Эстафеты с мячом	1			
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (12 часов)</b>					
55.	1.Техника бега с низкого старта	1			
56.	2.Техника бега с высокого старта	1			
57.	3.Наклон вперед из положения стоя	1			
58.	4. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом . Техника прыжка в длину с места	1			
59.	5.Подтягивание на перекладине	1			

60.	6.Тестирование подъема туловища за 30 с	1			
61.	7.Беговые упражнения	1			
62.	8.Техника челночного бега	1			
63.	9.Тестирование челночного бега 3*10 м. Тестирование физических способностей.	1			
64.	10.Подвижные игры с мячом	1			
65.	11.Командные подвижные игры	1			
66.	12.Подвижные игры	1			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССОВ

№ П.п.	Тема урока	Количество во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (8часов)</b>					
1.	1.Правила техники безопасности по лёгкой атлетике. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;	1			
2.	2. Техника челночного бега.	1			
3.	3.Техника челночного бега.	1			
4.	4.Тестирование челночного бега 3*10м.	1			
5.	5.Техника метания мяча на дальность.	1			
6.	6.Развитие координационных качеств. Метание мяча на дальность. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.	1			
7.	7.Развитие координационных качеств. Метание мяча на точность.	1			
8.	8.Тестирование прыжка в длину с места.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе баскетбола (8часов).</b>					
9.	1.Правила техники безопасности на уроках по подвижным играм, проходящих в спортивном зале с баскетбольными мячами.	1			
10.	2. Обучение технике ведения мяча на месте.	1			
11.	3. Совершенствование техники ведения мяча на месте.	1			
12.	4. История Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Обучение технике передачи мяча в парах на месте.	1			
13.	5. Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.	1			
14.	6. Обучение технике броска мяча от груди двумя руками в цель.	1			
15.	7. Совершенствование техники броска мяча от груди двумя руками в цель.	1			
16.	8.Эстафеты с мячами.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе волейбола (8часов).</b>					
17.	1. Правила техники безопасности на уроке по подвижным играм	1			
18.	2. Обучение технике передачи мяча сверху в парах через сетку	1			
19.	3. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.	1			

	Освоение техники передачи мяча сверху в парах через сетку.				
20.	4. Освоение техники передачи мяча сверху в парах через сетку.	1			
21.	5. Совершенствование техники передачи мяча через сетку в игре.	1			
22.	6. Обучение технике подачи мяча через сетку одной рукой с 3 – 4 метров	1			
23.	7. Освоение техники подачи мяча через сетку одной рукой с 3 – 4 метров.	1			
24.	8. Совершенствование изученных элементов в игре	1			
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (8часов).</b>					
25.	1. Правила техники безопасности. Строевые упр. Обучение технике кувырка вперёд.	1			
26.	2. Что такое осанка? Совершенствование техники выполнения.	1			
27.	3. Обучение технике стойке на лопатках, мост.	1			
28.	4. Тестирование технике кувырка вперёд.	1			
29.	5. Обучение технике упражнений в равновесии.	1			
30.	6. Совершенствование техники выполнения упражнения в равновесии.	1			
31.	7. Прыжки со скакалкой	1			
32.	8. Эстафеты с обручем, скакалкой.	1			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14часов).</b>					
33.	1. Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр. Укрепления здоровья средствами закаливания.	1			
34.	2. Освоение техники передвижение ступающим шагом.	1			
35.	3. Правила проведения закаливающих процедур. Обучение технике скользящего шага.	1			
36.	4. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1			
37.	5. Освоение техники подъёма «лесенкой» и спуска в средней стойке	1			
38.	6. Обучение технике подъёма «лесенкой» и спуска в средней стойке	1			
39.	7. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» и спуска в средней стойке	1			
40.	8. Освоение техники подъёма «ёлочкой» и спуска в низкой и высокой стойке.	1			
41.	9. Обучение технике подъёма «ёлочкой» и	1			

	спуска в низкой и высокой стойке.				
42.	10.Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» и спуска в низкой и высокой стойке.	1			
43.	11. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Подвижные игры на лыжах. Биатлон.	1			
44.	12.Подвижные игры на лыжах.	1			
45.	13.Общая физическая подготовка	1			
46.	14.Общая физическая подготовка	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе волейбола (8часов):</b>					
47.	1.Правила техники безопасности на уроке по подвижным играм . Работа органов пищеварения.	1			
48.	2. Обучение технике передачи мяча сверху через сетку.	1			
49.	3.Совершенствование техники передачи мяча сверху через сетку.	1			
50.	4. Обучение технике передачи мяча сверху в прыжке через сетку.	1			
51.	5. Центральная нервная система. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке через сетку.	1			
52.	6.Обучение технике подачи мяча в пионерболе с 3 – 4 м.	1			
53.	7.Совершенствование техники подачи мяча в пионерболе с 3 – 4 м.	1			
54.	8.Учебно - тренировочная игра в пионербол.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе футбола (6часов)</b>					
55.	1.Правила техники безопасности на уроке по футболу. Режим дня, его содержание и правила планирования.	1			
56.	2.Обучение технике ведения мяча в движении.	1			
57.	3. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
58.	4.Обучение технике паса мяча.	1			
59.	5. Обучение технике удара по воротам.	1			
60.	6. Совершенствование техники броска мяча в цель.	1			
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (8часов).</b>					
61.	1. Правила техники безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Требования к одежде и обуви для занятий физическими	1			

	упражнениями и спортом. Тестирование челночного бега 3*10м.				
62.	2. Техника бега на 30 м. с высокого старта.	1			
63.	3. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1			
64.	4.Обучение техники метания мяча на дальность. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, игровой и трудовой деятельности.	1			
65.	5. Тестирование техники метания мяча на дальность.	1			
66.	6. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1			
67.	7.Кроссовая подготовка.	1			
68.	8.Подвижные игры.	1			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССОВ

№ П.п.	Тема урока	Количество во часов	Дата проведения		примечание
			План	Факт	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (8часов)</b>					
1.	1.Правила техники безопасности по лёгкой атлетике и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом	1			
2.	2.Техника челночного бега	1			
3.	3.Тестирование челночного бега 3*10 м	1			
4.	4.Тестирование прыжка в длину с места	1			
5.	5.Способы метания малого мяча на точность	1			
6.	6.Тестирование малого мяча на дальность	1			
7.	7.Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование бега на 30м с высокого старта Приемы измерения пульса.	1			
8.	8.Бег 500м.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе баскетбола (6часов)</b>					
9.	1.Знакомство с баскетболом. Передачи мяча в парах. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1			
10.	2. Ведение мяча на месте и в движении. История Олимпийских игр.	1			
11.	3. Обучение технике броска мяча в кольцо.	1			
12.	4. Подвижная игра « Борьба за мяч». Идеалы и символика Олимпийских игр.	1			
13.	5. Соединение элементов баскетбола: ведение, передачи, броски. Олимпийские чемпионы.	1			
14.	6. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе волейбола (8часов):</b>					
15.	1. Подвижная игра «Перестрелка»	1			
16.	2. Подвижная игра «Осада города»	1			
17.	3. Броски и ловля мяча в парах. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.	1			
18.	4. Подвижная игра «Подвижная цель»	1			
19.	5. Упражнения с мячом	1			
20.	6. Подвижные игры. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	1			
21.	7. Броски мяча через волейбольную сетку	1			
22.	8. Подвижная игра « Пионербол»	1			
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (8часов)</b>					



23.	1.Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1			
24.	2. Кувырок вперед с разбега	1			
25.	3. Кувырок назад. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1			
26.	4. Круговая тренировка.	1			
27.	5.Прыжки в скакалку. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	1			
28.	6. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			
29.	7.Упражнения на гимнастическом бревне. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек..	1			
30.	8. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.	1			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14часов)</b>					
31.	1.Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр.	1			
32.	2. Ступающий и скользящий шаг без палок	1			
33.	3. Ступающий и скользящий шаг с палками	1			
34.	4. Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1			
35.	5. Попеременный двухшажный ход	1			
36.	6. Одновременный двухшажный ход	1			
37.	7. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	1			
38.	8. Торможение «плугом» на лыжах	1			
39.	9. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1			
40.	10. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
41.	11. Обучение технике спуска в низкой стойке.	1			
42.	12. Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км	1			
43.	13. Общая физическая подготовка	1			
44.	14. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе волейбола (8часов):</b>					
45.	1. Волейбол как вид спорта. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.	1			
46.	2. Подготовка к волейболу.	1			
47.	3. Броски мяча способами «от груди», и «снизу».	1			
48.	4. Броски мяча правой и левой рукой .	1			
49.	5. Передача мяча через волейбольную сетку	1			
50.	6. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Укрепления здоровья средствами закаливания.	1			

51.	7.Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Правила проведения закаливающих процедур.	1			
52.	8. Контрольный урок по волейболу	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе баскетбола (8часов):</b>					
53.	1.Передачи мяча в парах. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	1			
54.	2. Ведение мяча на месте.				
55.	3. Ведение мяча в движении.	1			
56.	4. Обучение технике броска мяча в кольцо.				
57.	5. Подвижная игра « Борьба за мяч»	1			
58.	6.Эстафеты с мячом. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	1			
59.	7. Соединение элементов баскетбола: ведение, передачи, броски	1			
60.	8. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (8часов)</b>					
61.	1. Прыжок в высоту. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1			
62.	2.Прыжок в высоту на результат.	1			
63.	3. Тестирование прыжка в длину с места	1			
64.	4. Тестирование челночного бега.	1			
65.	5. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
66.	6. Тестирование метания мяча на дальность.	1			
67.	7.Подвижная игра «Флаг на башне».	1			
68.	8.Бег на 1000м.	1			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССОВ

№ П. п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (9часов)</b>					
1.	1.Правила техники безопасности по лёгкой атлетике и на площадке. Требования к одежде и обуви. Техника бега с высокого старта.	1			
2.	2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1			
3.	3. Бег на 60м. Первая помощь при травмах.	1			
4.	4. Техника метания на дальность. Бег на выносливость.	1			
5.	5. Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
6.	6. Тестирование челночного бега 3*10м.	1			
7.	7.Техника прыжка в длину с разбега.	1			
8.	8.Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1			
9.	9. Бег на выносливость.				
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе футбола(8часов)</b>					
10.	1.Правила техники безопасности на уроках по подвижным играм.	1			
11.	2. Техника паса в футболе.	1			
12.	3. Спортивная игра «Футбол»	1			
13.	4. Ведение мяча.	1			
14.	5. Остановка мяча	1			
15.	6. Эстафеты с мячом	1			
16.	7. Спортивная игра «Футбол»	1			
17.	8. Контрольный урок по футболу.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе волейбола (6часов):</b>					
18.	1. Броски и ловля мяча в парах. История Олимпийских игр.	1			
19.	2. Броски мяча в парах на точность. Олимпийские чемпионы.	1			
20.	3. Совершенствование техники бросков и ловли мяча в парах. Роль и значение занятий физической культурой.	1			
21.	4.Броски и ловля мяча у стены.	1			
22.	5.Подвижная игра «Перестрелка»	1			
23.	6. Подвижная игра «Пионербол»	1			
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (9часов)</b>					
24.	1. Правила техники безопасности на уроке гимнастики. Кувырок вперед.	1			
25.	2. Кувырок назад. Правила проведения закаливающих процедур	1			

26.	3. Упражнения со скакалкой	1			
27.	4. Тестирование вися на время	1			
28.	5. Прыжки в скакалку.	1			
29.	6. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Как правильно дышать при физических нагрузках.	1			
30.	7. Упражнения на гимнастическом бревне. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1			
31.	8. Вращение обруча. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
32.	9. Контрольный урок по гимнастике	1			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)</b>					
33.	1. Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр. Требования к одежде и обуви.	1			
34.	2. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1			
35.	3. Ступающий и скользящий шаг с палками.	1			
36.	4. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1			
37.	5. Попеременный двухшажный ход	1			
38.	6. Одновременный одношажный ход	1			
39.	7. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	1			
40.	8. Торможение «плугом» на лыжах	1			
41.	9. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
42.	10. Обучение технике спуска в низкой стойке, подвижная игра «Подними предмет»	1			
43.	11. Прохождение дистанции на лыжах 2 км	1			
44.	12. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе волейбола (8 часов)</b>					
45.	1. Броски мяча через волейбольную сетку. Пища и питательные вещества.	1			
46.	2. Подвижная игра «Пионербол»	1			
47.	3. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1			
48.	4. Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1			
49.	5. Обучение технике нижней подачи	1			
50.	6. Совершенствование техники нижней подачи	1			
51.	7. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности.	1			
52.	8. Контрольный урок по волейболу. Рекомендации, как беречь нервную систему.	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на основе баскетбола (8 часов)</b>					
53.	1. Баскетбольные упражнения. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.	1			

54.	2. Ведение мяча на месте.	1			
55.	3. Ведение мяча в движении.	1			
56.	4. Техника броска мяча в кольцо.	1			
57.	5. Подвижная игра « Борьба за мяч»	1			
58.	6.Эстафеты с мячом	1			
59.	7. Соединение элементов баскетбола: ведение, передачи, броски. Тестирование прыжка в длину с места	1			
60.	8. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (8часов)</b>					
61.	1. Прыжок в высоту.	1			
62.	2.Прыжок в высоту на результат.	1			
63.	3. Тестирование челночного бега. Положительные и отрицательные эмоции.	1			
64.	4. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
65.	5. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменных, их значение. Тестирование бега на 60м.	1			
66.	6. Эстафета.	1			
67.	7. Бег на 1000м.	1			
68.	8. Подвижная игра «Флаг на башне».	1			