



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №32 города
Сызрани городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена На заседании ШМО Протокол № 1 от 26. 08. 2016 г.	Проверена Заместитель директора по УВР  Ниретина Л.А. 26. 08. 2016 г.	Утверждена Приказом № 234 от 29. 08. 2016 г. Директор ГБОУ ООШ № 32 г. Сызрани  Воробьева С.А.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАСС**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе требований ФГОС НОО, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ № 32 г. Сызрани, авторской программы «*Физическая культура*» **В.И. Ляха, А.А. Зданевича**.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч. в неделю:

в 1 классе – 99 ч., во 2 классе -102 ч., в 3 классе 102 ч., в 4 классе -102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа курса «Физическая культура» рассчитана на общую теорию и практику.

Для реализации программы используется учебник «Физическая культура 1-4 кл.» . Автор: В.И.Лях, «Просвещение»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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 взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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 здоровьесберегающую 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 высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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 физической культуры

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. *Подъем* «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование уроков физической культуры, 1 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: Организационно-методические указания.	1
2	Теория и практика: Бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Теория и практика: Техника челночного бега.	1
4	Теория и практика: Челночного бега 3*10м.	1
5	Теория и практика: Возникновение физической культуры и спорта.	1
6	Теория и практика: Метания мешочка на дальность.	1
7	Теория и практика: Русская народная подвижная игра «горелки»	1
8	Теория и практика: Олимпийские игры.	1
9	Теория и практика: Что такое физическая культура.	1
10	Теория и практика: Ритм и темп.	1
11	Теория и практика: Подвижная игра «Мышеловка»	1
12	Теория и практика: Личная гигиена человека.	1
13	Теория и практика: Метания малого мяча на точность.	1
14	Теория и практика: Наклон вперед из положения стоя.	1
15	Теория и практика: Подъем туловища из положения лежа на 30 с.	1
16	Теория и практика: Прыжок в длину с места.	1
17	Теория и практика: Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Теория и практика: Виса на время.	1
19	Теория и практика: Стихотворное сопровождение на уроках, как элемент развития координации движений.	1
20	Теория и практика: Координация движений.	1
21	Теория и практика: Ловля и броски мяча в парах.	1
22	Теория и практика: Подвижная игра «Осада города»	1
23	Теория и практика: Индивидуальная работа с мячом.	1
24	Теория и практика: Школа укрощения мяча.	1
25	Теория и практика: Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Теория и практика: Глаза закрывай – упражнения начинай.	1
27	Теория и практика: Подвижные игры.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике Теория и практика: Перекаты.	1
29	Теория и практика: Разновидности перекатов.	1
30	Теория и практика: Кувырка вперед.	1
31	Теория и практика: Кувырок назад.	1
32	Теория и практика: Стойка на лопатках. Мост.	1
33	Теория и практика: Мост.	1
34	Теория и практика: Стойка на голове.	1
35	Теория и практика: Лазание по гимнастической стенке.	1
36	Теория и практика: Перелезание на гимнастической стенке.	1
37	Теория и практика: Висы на перекладине.	1
38	Теория и практика: Круговая тренировка.	1
39	Теория и практика: Прыжки со скакалкой.	1
40	Теория и практика: Прыжки в скакалку.	1
41	Теория и практика: Круговая тренировка. Игра	1

42	Теория и практика: Вис углов на перекладине.	1
43	Теория и практика: Вис на перекладине. Игра.	1
44	Теория и практика: Переворот вперед на перекладине.	1
45	Теория и практика: Вращение обруча.	1
46	Теория и практика: Вращения обручем	1
47	Теория и практика: Круговая тренировка	1
48	Теория и практика: Круговая тренировка. Игра	1
49	Теория и практика: Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Организационные моменты.	1
50	Теория и практика: Скользящий шаг на лыжах без палок.	1
51	Теория и практика: Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
52	Теория и практика: Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
53	Теория и практика: Скользящий шаг на лыжах с палками..	1
54	Теория и практика: Повороты переступанием на лыжах с палками..	1
55	Теория и практика: Подъем и спуск.	1
56	Теория и практика: Катание на санках.	1
57	Теория и практика: Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
58	Теория и практика: Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1
59	Теория и практика: Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60	Теория и практика: Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
61	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Теория и практика: Подвижная игра.	1
62	Теория и практика: Подвижная игра «Белочка – защитница»	1
63	Теория и практика: Преодоление полосы препятствий.	1
64	Теория и практика: Преодоление усложненной полосы препятствий.	1
65	Теория и практика: Прыжок в длину с места.	1
66	Теория и практика: Прыжок в длину с разбега.	1
67	Теория и практика: Прыжок в длину с 3 шагов разбега.	1
68	Теория и практика: Прыжки в высоту.	1
69	Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах.	1
70	Теория и практика: Броски и ловля мяча.	1
71	Теория и практика: Ведение мяча.	1
72	Теория и практика: Ведение мяча в движении.	1
73	Теория и практика: Ведение мяча в движении в парах.	1
74	Теория и практика: Подвижные игры с мячом.	1
75	Теория и практика: Подвижные игры.	1
76	Теория и практика: Броски мяча через волейбольную сетку.	1
77	Теория и практика: Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
78	Теория и практика: Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79	Теория и практика: Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
80	Теория и практика: Бросок набивного мяча от груди.	1
81	Теория и практика: Бросок набивного мяча снизу.	1
82	Теория и практика: Подвижная игра «Точно в цель»	1
83	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Теория и практика: Вис на время.	1
84	Теория и практика: Наклоны вперед из положения стоя.	1
85	Теория и практика: Прыжок в длину с места.	1
86	Теория и практика: Подтягивания на низкой перекладине.	1
87	Теория и практика: Подъем туловища на 30 с.	1

88	Теория и практика: Метания мяча на точность	1
89	Теория и практика: Метания малого мяча на точность.	1
90	Теория и практика: Подвижные игры	1
91	Теория и практика: Беговые упражнения.	1
92	Теория и практика: бега на 30 м с высокого старта.	1
93	Теория и практика: Челночного бега 3*10 м.	1
94	Теория и практика: метания меча в цель	1
95	Теория и практика: Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96	Теория и практика: Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
97	Теория и практика: Командные подвижные игры.	1
98	Теория и практика: Подвижные игры с мячом.	1
99	Теория и практика: Подвижные игры.	1

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Количество уроков
1	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: Организационно-методические указания.	1
2	Теория и практика: бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Теория и практика: челночный бега 3x10 м.	1
4	Теория и практика: Бег на 60 м .	1
5	Теория и практика: техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Теория и практика: Тестирование метания малого мяча в цель.	1
7	Теория и практика: упражнение на развитие координации движений.	1
8	Теория и практика: физические качества, бег на 100м.	1
9	Теория и практика: техника прыжка в длину с разбега.	1
10	Теория и практика: прыжок в длину с разбега.	1
11	Теория и практика: прыжок в длину с разбега на результат.	1
12	Теория и практика: подвижные игры.	1
13	Теория и практика: Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14	Теория и практика: Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15	Теория и практика: Тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	1
16	Теория и практика: Тестирование прыжка в длину с места.	1
17	Теория и практика: Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Теория и практика: тестирование виса на время.	1
19	Теория и практика. Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20	Теория и практика. Режим дня.	1
21	Теория и практика: ловля и бросок малого мяча в парах	1
22	Теория и практика. Подвижная игра «Осада города»	1
23	Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах.	1
24	Теория и практика: Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1

25	Теория и практика: Ведения мяча.	1
26	Теория и практика: Упражнения с мячом	1
27	Теория и практика: Подвижные игры.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Теория и практика: кувырок вперед.	1
29	Теория и практика: кувырок вперед с трех шагов	1
30	Теория и практика: Кувырок вперед с разбега.	1
31	Теория и практика: усложненные варианты выполнения кувырка в перед.	1
32	Теория и практика: стойка на лопатках, мост.	1
33	Теория и практика: Круговая тренировка.	1
34	Теория и практика: Стойка на лопатках.	1
35	Теория и практика: Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Теория и практика: различные виды перелезаний	1
37	Теория и практика: вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38	Теория и практика: круговая тренировка.	1
39	Теория и практика: прыжки в скакалку.	1
40	Теория и практика: прыжки в скакалку в движении	1
41	Теория и практика: Круговая тренировка	1
42	Теория и практика: Вращение обруча	1
43	Теория и практика: Варианты вращения обруча	1
44	Теория и практика: Акробатические элементы.	1
45	Теория и практика: Акробатическая дорожке	1
46	Теория и практика: круговая тренировка	1
47	Теория и практика: Лазание по канату и круговая тренировка	1
48	Теория и практика: Круговая тренировка.	1
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Теория и практика: Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50	Теория и практика: Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51	Теория и практика: Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52	Теория и практика: Торможение падением на лыжах с палками.	1
53	Теория и практика: Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
54	Теория и практика: Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
55	Теория и практика: Подъем «полуелочкой» и спуск под уклоном на лыжах	1
56	Теория и практика: Передвижение на склоне « елочкой».	1
57	Теория и практика: Передвижения на лыжах змейкой.	1
58	Теория и практика: Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59	Теория и практика: Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60	Теория и практика: Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
61	Теория и практика: круговая тренировка.	1
62	Теория и практика: подвижная игра «Белочка – защитница»	1
63	Теория и практика: преодоления полосы препятствий.	1
64	Теория и практика: усложненная полоса препятствий.	1
65	Теория и практика: прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66	Теория и практика: прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
67	Теория и практика: Прыжок в длину с места.	1
68	Теория и практика: Прыжок в длину с места на результат.	1
69	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Теория и практика: Бросок и ловля мяча в парах.	1
70	Теория и практика: Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1

71	Теория и практика: Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72	Теория и практика: Ведения мяча.	1
73	Теория и практика: Эстафеты с мячом.	1
74	Теория и практика: упражнения и подвижные игры с мячом.	1
75	Теория и практика: Знакомство с мячами - хопами	1
76	Теория и практика: Прыжки на мячах -хопах.	1
77	Теория и практика: Круговая тренировка.	1
78	Теория и практика: Подвижные игры.	1
79	Теория и практика: Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80	Теория и практика: Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
81	Теория и практика: Броски мяча через волейбольную сетку с длинных дистанций.	1
82	Теория и практика: Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83	Теория и практика: Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
84	Теория и практика: Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1
85	Теория и практика: Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1
86	Теория и практика: Тестирование виса на время.	1
87	Теория и практика: Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
88	Теория и практика: прыжка в длину с места на результат.	1
89	Теория и практика: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись на результат.	1
90	Теория и практика: подъёма туловища из положения лежа на 30с на результат	1
91	Теория и практика: Техника метания на точность.	1
92	Теория и практика: метания малого мяча на точность на результат	1
93	Теория и практика: Подвижная игра.	1
94	Теория и практика: Беговые упражнения, бег на 60 м на результат.	1
95	Теория и практика: бега на 30 м с высокого старта на результат.	1
96	Теория и практика: челночного бега 3*10 м на результат.	1
97	Теория и практика: метания малого мяча на дальность на результат.	1
98	Теория и практика: подвижная игра «Хвостики»	1
99	Теория и практика: Подвижная игра « Воробьи - вороны»	1
100	Теория и практика: Бег на 1000 м.	1
101	Теория и практика: Подвижные игры с мячом.	1
102	Теория и практика: Подвижные игры.	1

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Количество уроков
Легкая атлетика (23 ч.)		
1	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: организационно - методические указания.	1
2	Теория и практика: бег на 30 м с высокого старта..	1
3	Теория и практика: техника челночного бега..	1
4	Теория и практика: челночный бег 3*10м..	1
5	Теория и практика: техника прыжка в длину с разбега..	1
6	Теория и практика: прыжок в длину с разбега..	1
7	Теория и практика: прыжок в длину с разбега - на результат..	1

8	Теория и практика: техника метания мяча на дальность..	1
9	Теория и практика: метания мяча на дальность..	2
10	Теория и практика: метания мяча - на результат..	1
11	Теория и практика: метания мяча на точность..	1
12	Теория и практика: наклона вперед из положения стоя..	1
13	Теория и практика: подъема туловища из положения лежа на 30 с..	1
14	Теория и практика: прыжка в длину с места..	1
15	Теория и практика: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись..	1
16	Теория и практика: подвижная игра «Перестрелка»..	1
17	Теория и практика: футбольные упражнения..	1
18	Теория и практика: футбольные упражнения в парах..	1
19	Теория и практика: различные варианты футбольных упражнений в парах..	1
20	Теория и практика: подвижная игра «Осада города»..	1
21	Теория и практика: закаливание..	1
22	Теория и практика: подвижные игры..	1
Кросс (4 часа)		
23	Теория и практика: бег по пересеченной местности. .	1
24	Теория и практика: бег 5 мин, преодоление препятствий. .	1
25	Теория и практика: бег 5 мин, преодоление горизонтальных препятствий..	1
26	Теория и практика: бег 6 мин, преодоление вертикальных препятствий. .	1
Гимнастика (21 час)		
27	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: кувырок вперед.	1
28	Теория и практика: кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
29	Теория и практика: варианты выполнения кувырка вперед.	1
30	Теория и практика: кувырок назад.	1
31	Теория и практика: кувырки.	1
32	Теория и практика: круговая тренировка.	1
33	Теория и практика: стойка на голове.	1
34	Теория и практика: стойка на руках.	1
35	Теория и практика: круговая тренировка. Подвижные игры.	1
36	Теория и практика: вис за весом одной и двумя ногами на перекладине.	1
37	Теория и практика: Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
38	Теория и практика: прыжки через скакалку.	1
39	Теория и практика: прыжки через скакалку в тройках.	1
40	Теория и практика: лазанье по канату в три приема.	1
41	Теория и практика: круговая тренировка. Игры.	1
42	Теория и практика: упражнения на гимнастическом бревне.	2
43	Теория и практика: круговая тренировка. Спортивные игры.	1
44	Теория и практика: лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
45	Теория и практика: варианты вращения обруча.	1
46	Теория и практика: круговая тренировка Подвижные и спортивные игры.	1
Лыжная подготовка (12 часов)		
47	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: ступающий и скользящий шаг без палок.	1
48	Теория и практика: ступающий и скользящий шаг с палками.	1
49	Теория и практика: повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
50	Теория и практика: попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
51	Теория и практика: одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
52	Теория и практика: подъём «полуелочкой» спуск под уклон в основной стойке	1
53	Теория и практика: подъём «лесенкой» и торможение « плугом» на лыжах.	1

54	Теория и практика: передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
55	Теория и практика: подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
56	Теория и практика: спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
57	Теория и практика: прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
58	Теория и практика: контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Баскетбол (21 час)		
59	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: ловля и передача мяча в движении.	1
60	Теория и практика: ведение на месте правой (левой) рукой в движении.	2
61	Теория и практика: бросок двумя руками от груди.	2
62	Теория и практика: ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	2
63	Теория и практика: бросок двумя руками от груди. Игра.	2
64	Теория и практика: ведение мяча с изменением скорости.	2
65	Теория и практика: ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	2
66	Теория и практика: ловля и передача мяча на месте в круге.	2
67	Теория и практика: ведение мяча с изменением направления.	2
68	Теория и практика: ведение и передача мяча	2
69	Теория и практика: ведение и передача мяча. Игра «Охотники и утки».	2
Волейбол (8 часов)		
70	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: броски мяча через волейбольную сетку.	1
71	Теория и практика: броски мяча через волейбольную сетку. Игра.	1
72	Теория и практика: подвижная игра «Пионербол».	2
73	Теория и практика: волейбол как вид спорта.	1
74	Теория и практика: подготовка к волейболу.	2
75	Теория и практика: контрольный урок по волейболу.	1
Легкая атлетика (23 часа)		
76	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: бег по пересеченной местности. .	1
77	Теория и практика: бег 5 мин, преодоление препятствий. .	1
78	Теория и практика: бег 5 мин, преодоление горизонтальных препятствий..	1
79	Теория и практика: наклона вперед из положения стоя.	1
80	Теория и практика: прыжок в длину с места.	1
81	Теория и практика: подтягивания на перекладине.	1
82	Теория и практика: подъем туловища из положения, лежа на спине.	1
83	Теория и практика: бег на 30 м с высокого старта..	1
84	Теория и практика: челночный бега 3*10м..	1
85	Теория и практика: прыжок в длину с разбега..	1
86	Теория и практика: бег на 1000 м.	1
87	Теория и практика: спортивные игры.	1
88	Теория и практика: подвижные и спортивные игры. Подведение итогов года.	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: Организационно- методические требования на уроках физической культуре.	1
2	Теория и практика: бег на 30 м с высокого старта на результат.	1
3	Теория и практика: Техника челночного бега.	1
4	Теория и практика: челночного бега 3*10м. на результат.	1
5	Теория и практика: бега на 60 м с высоко старта на результат.	1
6	Теория и практика: метания малого мяча на дальность на точность.	1
7	Теория и практика: техника паса в футболе	1
8	Теория и практика: Спортивная игра « Футбол»	1
9	Теория и практика: техника прыжка в длину с разбега.	1
10	Теория и практика: прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Теория и практика: прыжок в длину с места на результат.	1
12	Теория и практика: Контрольный урок по футболу.	1
13	Теория и практика: метания малого мяча на точность на результат.	1
14	Теория и практика: наклоны вперед из положения стоя на результат.	1
15	Теория и практика: подъема туловища из положения лежа на 30 с на результат.	1
16	Теория и практика: прыжок в длину с места на результат.	1
17	Теория и практика: подтягиваний и отжиманий на результат.	1
18	Теория и практика: висы на время на результат.	1
19	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных играх. Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах.	1
20	Теория и практика: Броски мяча в парах на точность.	1
21	Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах.	1
22	Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
23	Теория и практика: Подвижная игра « Осада города»	1
24	Теория и практика: Броски и ловля мяча.	1
25	Теория и практика: Упражнения с мячом.	1
26	Теория и практика: Ведение мяча.	1
27	Теория и практика: Подвижные игры.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Теория и практика: кувырок вперед.	1
29	Теория и практика: кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
30	Теория и практика: Зарядка.	1
31	Теория и практика: Кувырок назад.	1
32	Теория и практика: Круговая тренировка.	1
33	Теория и практика: Стойка на голове и на руках.	1
34	Теория и практика: Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1
35	Теория и практика: Гимнастические упражнения.	1
36	Теория и практика: Висы.	1
37	Теория и практика: Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Теория и практика: Круговая тренировка	1
39	Теория и практика: прыжки в скакалку.	1
40	Теория и практика: прыжки в скакалку в тройках.	1
41	Теория и практика: Лазанье по канату в три приема.	1
42	Теория и практика: Круговая тренировка.	1
43	Теория и практика: Акробатика	1

44	Теория и практика: Акробатическая дорожка.	1
45	Теория и практика: Акробатическая дорожка на результат.	1
46	Теория и практика: Круговая тренировка	1
47	Теория и практика: вращение обруча.	1
48	Теория и практика: Круговая тренировка.	1
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Теория и практика: Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
50	Теория и практика: Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51	Теория и практика: Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
52	Теория и практика: Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
53	Теория и практика: Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
54	Теория и практика: Подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	1
55	Теория и практика: Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
56	Теория и практика: Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
57	Теория и практика: Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
58	Теория и практика: Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
59	Теория и практика: Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
60	Теория и практика: Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
61	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных играх. Теория и практика: Ловля и передача мяча в движении.	1
62	Теория и практика: Ловля и передача мяча на месте	1
63	Теория и практика: Бросок двумя руками от груди.	1
64	Теория и практика: Бросок одной рукой	1
65	Теория и практика: Ведение мяча	1
66	Теория и практика: Ведение мяча с изменением направления.	1
67	Теория и практика: Ведение мяча с изменением скорости.	1
68	Теория и практика: Ловля и передача мяча на месте в круг	1
69	Теория и практика: Ловля и передача мяча на месте в тройках	1
70	Теория и практика: Подвижная игра .	1
71	Теория и практика: Полоса препятствий.	1
72	Теория и практика: Усложненная полоса препятствий.	1
73	Теория и практика: Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
74	Теория и практика: Прыжок в высоту способом перешагивание.	1
75	Теория и практика: физкультминутка	1
76	Теория и практика: Знакомство с мячами - хопами	1
77	Теория и практика: Прыжки на мячах -хопах.	1
78	Теория и практика: Подвижные игры.	1
79	Теория и практика: Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80	Теория и практика: Подвижная игра «Пионербол».	1
81	Теория и практика: упражнения с мячом.	1
82	Теория и практика: Волейбольные упражнения	1
83	Теория и практика: Контрольный урок по волейболу.	1
84	Теория и практика: Броски набивного мяча способом «от груди» ,«снизу» и «из-за головы»	1
85	Теория и практика: Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
86	Теория и практика: Тестирование вися на время.	1
87	Теория и практика: наклон вперед из положения стоя на результат.	1

88	Теория и практика: прыжок в длину с места на результат.	1
89	Теория и практика: подтягивание и отжимание на результат.	1
90	Теория и практика: подъёма туловища из положения лежа за 30с на результат.	1
91	Теория и практика: Баскетбольные упражнения	1
92	Теория и практика: метания малого мяча на точность на результат	1
93	Теория и практика: Спортивная игра « Баскетбол».	1
94	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Теория и практика: Беговые упражнения.	1
95	Теория и практика: бег на 30 м с высокого старта на результат.	1
96	Теория и практика: челночный бега 3*10 м на результат.	1
97	Теория и практика: метания мяча на дальность.	1
98	Теория и практика: Спортивная игра «Футбол».	1
99	Теория и практика: Подвижная игра «Футбол»	1
100	Теория и практика: Бег на 1000 м.	1
101	Теория и практика: Спортивные игры.	1
102	Теория и практика: Подвижные и спортивные игры.	1