

## Рабочая программа по физической культуре 1-5 классы

### Планируемые результаты освоения физической культуры:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.)

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

4) владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений; знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;

б) контролирование своего самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений);

7) понимание инструкции в ходе участия в играх и при выполнении физических упражнений; рассказывание о правилах организации игр; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Учебный предмет **«Физическая культура»** обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**«Физическая культура»** как учебный предмет способствует:

в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

### Содержание предмета «Физическая культура»

#### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### *Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

### ***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.

### **Спортивно - оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *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.

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

### **Тематическое планирование по физической культуре**

<b>Основные разделы</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>
Знания о физической культуре	4	4	4	4	4
Физическое совершенствование <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</li> </ul>	17	15	20	18	
Спортивно - оздоровительная деятельность. <ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастика.</li> <li>Лёгкая атлетика.</li> </ul>	52	60	60	55	
Подвижные и спортивные игры	25	30	30	27	
	27	30	30	28	
Подвижные и спортивные игры	26	23	22	25	
Общеразвивающие упражнения	в течение	в течение	в течение	в течение	в течение
На материале гимнастики с основами акробатики	года	года	года	года	года
На материале лёгкой атлетики					

## Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Словарь	Характеристика деятельности обучающихся
1	Ходьба и бег Разновидности ходьбы.	2	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств
2	Бег с ускорением.	1	Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростных качеств
3	Подвижная игра «Вызов номера». Бег с ускорением.	2	Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
4	Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух ногах	1	Различать и выполнять строевые команды Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
5	Прыжки с продвижением вперед.	3	Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств

			Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
6	Прыжок в длину с места.	2	Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
7	Бросок малого мяча Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	1	Метание малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
8	Броски и ловля теннисного мяча	2	Метание малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания	1	Метание малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
10	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег.	2	Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Об-	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

			щаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
11	Равномерный бег	1	Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
12	Медленный бег в сочетании с ходьбой.	3	Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
13	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг	2	Понятия: колонна, шеренга, круг. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Различать и выполнять строевые команды. Строевая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
14	Группировка. Перекаты в группировке	1	Понятие перекаты в группировке, лежа на животе. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
15	Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч»	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростных качеств

16	Группировка. Перекаты в группировке	1	Понятие перекаты в группировке, лежа на животе. Различать и выполнять строевые команды. Основная стойка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей
17	Равновесие. Строевые упражнения Перестроение по звеньям	2	Понятие равновесия. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
18	Равновесие. Строевые упражнения	1	Понятие равновесия. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
19	Строевые упражнения Перестроение по звеньям	2	Понятия: звенья, построение по звеньям. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке
20	Перестроение по звеньям	1	Понятия: звенья, построение по звеньям. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.

				Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
21	Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям	2	Понятия: налево, направо, прямо, стой. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Проба «Веревочка», «Аист». Развитие координационных способностей. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
22	Ходьба по гимнастической скамейке.	5	Понятия: гимнастическая скамейка. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
23	Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях.	5	Понятия: гимнастическая скамейка, ползти. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
24	Перелезание через горку матов.	3	Понятия: мат-маты, перелезть. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
25	Подвижные игры «День и ночь»,	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на	ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Кого назвали, тот и ловит» Развитие скоростных качеств



			принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
26	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	Понятия: гимнастическая скамейка, подтягивание. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей
27	Подвижные игры «Быстрый и ловкий»	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростных качеств
28	Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч»	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростных качеств
29	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу».	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростных качеств
30	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены	1	Понятия: мяч, бросить, правая рука, левая рука, вдаль, в цель. Проявлять качества силы, скорости и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены. Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. П/и «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»

31	Подвижные игры «Удочка».	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Мой веселый звонкий мяч», «Удочка». Развитие скоростных качеств
32	Подвижные игры «Быстро по местам»	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	ОРУ п/и «Быстрый и ловкий», «Лохматый пес», «Удочка», «Быстро по местам». Развитие скоростных качеств
33	Подвижные игры «День и ночь»,	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Кого назвали, тот и ловит» Развитие скоростных качеств
34	Подвижные игры. Повторение.	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Кого назвали, тот и ловит» Развитие скоростных качеств
35	Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель.	2	Понятия: мяч, бросить, правая рука, левая рука, вдаль, в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Броски мяча одной, двумя руками и ловля его. Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. П/и «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
36	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	Понятия: ходьба, на носках, на пятках. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Чередование бега с ходьбой 30 м. (15+15) Подвижная игра «Быстро по местам!». Понятие короткая дистанция

			игровой деятельности.	
37	Обычный бег. Бег с ускорением	2	Понятия: бег, короткая дистанция. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением, с заданием. Чередование бега с ходьбой 30 м. (15+15) Подвижная игра «Быстро по местам!». Понятие короткая дистанция
38	Прыжки в длину с места	2	Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «Прыгающие воробушки», «Кошка и мышки»
39	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены	2	Понятия: мяч, бросить, правая рука, левая рука, вдаль, в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель. П/и «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
40	Подвижные игры «День и ночь»,	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Кого назвали, тот и ловит» Развитие скоростных качеств
41	Подвижные игры «У медведя во бору»	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «День и ночь», «Съедобное – не съедобное» Развитие скоростных качеств
42	Подвижные игры «Запомни порядок»	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на	ОРУ п/и «Запомни порядок», «У медведя во бору», «День и ночь», «Съедобное – не съедобное» Развитие скоростных качеств

			принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
43	Подвижные игры «Съедобное-не съедобное»	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Запомни порядок», «Лохматый пес», «Космонавты», «Съедобное – не съедобное» Развитие скоростных качеств
44	Подвижные игры «Летает – не летает»	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Космонавты», «Летает – не летает», «Вот так позы», «Быстрый и ловкий». Развитие скоростных качеств
45	Подвижные игры «Космонавты»	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	ОРУ п/и «Космонавты», «Летает – не летает», «Вот так позы», «Быстрый и ловкий». Развитие скоростных качеств
46	Чередование ходьбы, бега	3	Понятия: бег, ходьба. Различать и выполнять строевые команды. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
47	Бег с ускорением.	3	Понятия: бег, ходьба. Различать и выполнять строевые команды. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств

			игровой деятельности.	
48	Медленный бег в сочетании с ходьбой	2	Понятия: бег, ходьба. Различать и выполнять строевые команды. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение. Проба «Веревочка», «Аист». Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
49	Передача мяча в парах, по кругу.	5	Понятия: мяч, бросить, правая рука, левая рука, вдаль, в цель, по кругу. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Передача мяча в парах, по кругу. Подвижные игры с мячом.
50	Подвижные игры «Я знаю пять имен»	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	П/и «Гуси – лебеди», «Лохматый пес», «Я знаю пять имен», «Удочка», «Летает – не летает»
51	Подвижные игры	2	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	П/и «Гуси – лебеди», «Лохматый пес», «Я знаю пять имен», «Удочка», «Летает – не летает»
52	Игра «Веселые старты»	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Игра «Веселые старты»
	Итого	99		

## Тематическое планирование по физической культуре

2 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Словарь	Характеристика деятельности обучающихся
1	Двигательный режим ученика 2 класса. Правила техники безопасности на уроке.	2	Режим движения, зарядка, упражнение, урок физкультуры, двигательный режим, построение, гимнастика, ходьба.	Инструктаж по ТБ. Соблюдать правила безопасности на уроках. Знать основные виды движений.
2	Разновидности ходьбы. Комплекс утренней гимнастики.	2	Спортивная обувь, одежда, построение, ходьба, бег на месте. Комплекс, упражнение, утренняя зарядка	Знать разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3	Упражнения для формирования осанки	2	Осанка, дыши носом, на носках, спина прямая	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Запомнить правила игры «Гуси-лебеди».
4	Построение, передвижение парами.	2	Движения в парах. ходьба на месте, легкий бег	Построение, передвижение парами. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».
5	Перестроение из колонны по одному в круг.	2	Перестроение, колонна, круг	Строиться в колонну по одному и в шеренгу, в круг. ОРУ. Игра «Совушка».
6	Движение в колонне, с изменением направления по ориентирам.	2	Колонна, направо, налево, назад, прямо	Двигаться в колонне, с изменением направления по ориентирам.
7	Повороты на месте, направо (налево) переступание с указанием направления учителем.	2	Направо, налево, поворот	Выполнение поворотов на месте, направо (налево) переступание с указанием направления учителем.
8	Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1	Разомкнись на вытянутые руки, сомкнись	Размыкаться на вытянутые руки в стороны.
9	Выполнение команд: «Становись! Разойдись! На месте шагом марш! Шагом марш! Класс стой!»	2	Направо, налево, стой, кругом. Шагом марш!	Повороты направо, налево. Выполнять команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами.
10	Ходьба на месте, ходьба в обход.	1	Шагом марш, быстрым шагом, медленно, на носках.	Ходьба на месте, ходьба в обход. Равномерный

				бег. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.
11	Виды ходьбы.	2	На носках, с подниманием бедра, тихо, бесшумно.	Чередовать виды ходьбы. Подвижная игра «Пятнашки».
12	Чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу.	2	Шагом марш, быстрым шагом, медленно, на носках. Меняем ноги, поворот, меняем шаг	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
13	Прыжки на двух ногах с продвижением.	2	Прыжки с продвижением	Прыгать на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
14	Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под неё и выбеганием (по сигналу, на счёт)	2	Правила игры, выполни. Повтори	Выполнять прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под неё и выбеганием (по сигналу, на счёт). Подвижная игра «Лисы и куры».
15	Упражнения для формирования осанки	2	Спина прямая, прогнуть спину	Выполнять упражнения для формирования осанки. ОРУ с палками.
16	Передача мяча	2	Держи мяч. Лови мяч. Кидай мяч.	Броски и ловля мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ.
17	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	Держи спину ровно. Присядь, встань, ходьба на носках, ходьба на пятках	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Змейка». ОРУ.
18	Перекаты вперёд – назад из положения лёжа на спине в группировке.	2	Группировка, перекат, вперёд, назад. Лазать. Перелез.	Выполнять перекаты вперёд – назад из положения лёжа на спине в группировке. ОРУ.
19	Перекаты назад – вперёд из упора присев.	2	Держи спину ровно. Присядь, обними колени.	Выполнять перекаты вперёд из упора присев. ОРУ.
20	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движения.	2	Дыши правильно.	Повороты направо, налево. Выполнение команд и упражнений на развитие пространственной ориентировки и точности движения. ОРУ с предметами.
21	Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук.	2	Повороты, направо, налево, кругом. ходьба на носках, измени положение рук.	ОРУ с предметами. Выполнение обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук. Игра «Змейка».

22	Ходьба с правильным дыханием и различным положением рук.	2	Толкать нельзя. Руки вверх, в стороны, вдоль туловища ходьба на носках, измени положение рук.	Выполнение команд учителя. Ходьба с правильным дыханием и различным положением рук. ОРУ с предметами.
23	Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую.	2	Пробегать. Скакалка, вращается. Высоту, разбег, разбежался.	Выполнять прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую.
24	Метание малого мяча из-за головы в щит.	1	Метать в цель.	Метание малого мяча из-за головы в щит. Выполнение команд и инструкций учителя.
25	Метание мяча в горизонтальную цель .	2	Спортивный мат. Низкий старт, высокий старт.	Метание мяча в горизонтальную цель Развитие силовых способностей
26	Игры с элементами перестроения «Прыжки по полоскам».	1	Правила игры, выполни. Повтори. Прыжки, движение по полоскам, осторожность	Ползание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Прыжки по полоскам»
27	Метание мяча в цель.	2	Метать в цель.	Метание мяча в цель. Выполнять команды и инструкции учителя.
28	Лазание по гимнастической скамейке под углом	2	Правила игры, выполни. Повтори.	Лазать по гимнастической скамейке под углом. Выполнять команды и инструкции учителя. Игра «Лохматый пес»
29	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	2	Кто быстрее? Вправо, влево, прямо, назад, вперед.	Выполнять упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Игра «Быстро по местам»
30	Бег наперегонки из различных исходных положений.	1	Бег, бежать, низкий старт	Бегать наперегонки из различных исходных положений .ОРУ Игра «Удочка». Выполнение команд и инструкций учителя.
31	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	2		Выполнять стойку на лопатках. Разучить игру «Быстрый и ловкий». ОРУ
32	Акробатические упражнения. Перекат назад.	2	Слушай внимательно, правила безопасного поведения	Выполнять перекат назад. ОРУ игра «День и ночь»



33	Передача мяча в колонне через одного.	2	Лови мяч, передавай по кругу, через одного	Передавать мяч в колонне через одного. Игра «Гуси-гуси».
34	Перекатывание мяча от шеренге к шеренге.	1	Шеренга, перекасти мяч.	Выполнять команды и инструкции учителя. Перекатывать мяч от шеренге к шеренге Игра «У медведя во бору».
35	Перебрасывание мяча через сетку.	2	Сетка, подбрось, перебрось.	Перебрасывать мяч через сетку. Выполнять команды и инструкции учителя.
36	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками (после дополнительных движений).	2	Лови мяч двумя рукам	Выполнение команд и инструкций учителя. Ловить мяч двумя рукам
37	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Гимнастическая скамейка, лезь. Лазать. Перелез.	Выполнение простых упражнений на гимнастической скамейке. Выполнение команд и инструкций учителя.
38	Лазанье по гимнастической скамейке.	2	Встань на четвереньки, подними вверх голову.	Выполнение простых упражнений на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Быстро по местам!».
39	Бег из различных исходных положений.	1	Бег, дыши правильно, согни руки в локтях. Беги медленно, дыши правильно.	Выполнение бега из различных исходных положений Бег с ускорением, с заданием.
40	Бег в медленном темпе.	1	По сигналу, направо, влево, на носках.	Выполнение бега в медленном темпе с заданием. Чередование бега с ходьбой
41	Прыжки через скакалку.	2	Скакалка, станьте в круг.	Выполнение команд и инструкций, прыгать через скакалку.
42	Вращение вдвое сложенной скакалки сбоку правой, левой рукой.	2	Скакалка, станьте в круг.	Вращать вдвое сложенной скакалкой сбоку правой, левой рукой.
43	Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания.	2	Запомни, держи равновесие. Повторяйте за мной	Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания. «К обручу», «Через ручей».
44	Игры с элементами перестроения.	1	Запомни, держи равновесие. Повторяйте за мной. Игра. Правило игры.	Выполнение команд и инструкций учителя на построение. Игра «Конники – спортсмены»
45	Переползание по гимнастическому	2	По сигналу, на счёт. Кто дальше?	Ползать по гимнастическому мату разными

	мату разными способами.			способами. Игра «Через ручей».
46	Игры с элементами равновесия	1	Вправо, влево, на одной ноге, на двух ногах	Выполнение простых движений руками и ногами для поддержания равновесия. Выполнение команд и инструкций учителя.
47	Прыжки в длину с места.	2	Станьте в круг, согните правую (левую) ногу.	Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение команд и инструкций учителя.
48	Прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.	2	Разбег, толчок	Выполнение прыжков в высоту. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
49	Прыжки в длину с разбега.	1	Разбег, толчок, приземление	Прыжки в длину с разбега. Выполнение команд и инструкций учителя.
50	Удары мячом о пол и ловля его после дополнительных движений.	1	Лови мяч, передай другому. Брось мяч.	Удары мячом о пол и ловля его после дополнительных движений. Выполнение команд и инструкций учителя
51	Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии.	1	Лови мяч, передавай по кругу, через одного.	Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии.
52	Поднимание, переноска, передача различных предметов в шеренге, по кругу, в шахматном порядке.	1	Перенеси, бери мяч, подними.	Поднимание, переноска, передача различных предметов в шеренге, по кругу, в шахматном порядке. Игра «Лиса и куры»
53	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, хлопками в ладоши.	1	Ходьба, гимнастическая скамейка, хлопни в ладоши	Ходить по гимнастической скамейке с различными положениями рук, хлопками в ладоши.
54	Перекаты назад - вперёд до упора присев из положения лёжа.	1	Положение сидя. Перекат взад, вперёд, группировка.	Перекаты назад - вперёд до упора присев из положения лёжа.
55	Перекаты назад – вперёд до упора присев из положения лёжа на спине	2	По сигналу, на счёт. Ляг на спину, обними колени, перекачься, с пяток на носки. Положение лёжа.	Перекаты назад – вперёд до упора присев из положения лёжа на спине в группировке сидя.

	в группировке сидя.			ОРУ Выполнение команд и инструкций учителя.
56	Бег по «кочкам», через набивные мячи.	1	Перепрыгивай, по кочкам. На носках	Равномерный бег через набивные мячи. Выполнение команд и инструкций учителя.
57	Бег наперегонки до 40 метров.	1	Бег, дыши правильно, согни руки в локтях.	Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств
58	Прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.	1	Переоденься, сними, вытри, возьми, не нырять, дыши, воздух носом	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение. Проба «Веревочка», «Аист». Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
59	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	прыжок с места и с разбега	Прыжки в длину с места и с разбега. Выполнение команд и инструкций учителя
60	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Вправо, влево, на носках, на пятках.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением, с заданием.
61	Метание малых мячей в цель (с расстояния).	1	Лови мяч, передавай по кругу, через одного. Метать в цель.	Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии .
62	Упражнения на дыхание	1	Дыши правильно, согни руки в локтях.	Во время упражнения дышать ровно. Не задерживать дыхание.
63	Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания «К обручу», «Через ручей».	1	Игра, правило игры, внимательно, осторожно, равновесие, лазанье и перелезание.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением, с заданием. Чередование бега. Подвижная игра «Через ручей».
	<b>Всего за год</b>	<b>102</b>		

### Тематическое планирование по физической культуре

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Понятия	Характеристика деятельности обучающихся
1	Двигательный режим ученика 3 класса.	1	Режим дня, зарядка, гимнастика, бег, ходьба. Выполнение команд: «Смирно!»,	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

			«Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».	Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».
2	Построение в круг из колонны по одному.	1	Понятия: колонна, шеренга, круг. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Различать и выполнять строевые команды. Строевая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
3	Повороты прыжком.	1	Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
4	Перестроение из одной колонны в две, три.	1	Понятия: колонна, шеренга, круг. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Различать и выполнять строевые команды. Строевая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
5	Ходьба через середину зала	1	Ходьба через середину зала Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».

6	Размыкание в колонне на вытянутые руки.	1	Понятие размыкание в колонне на вытянутые руки . Различать и выполнять строевые команды. Основная стойка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Выполнение команды размыкание в колонне на вытянутые руки .
7	Разучивание комплекса утренней гимнастики	1	Комплекс утренней гимнастики.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
8	Упражнения с большими мячами.	2	Бросок, лови, поймай.	Метание мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К флажкам».
9	Упражнения с малыми мячами.	2	Большой мяч, малый мяч, бросай из-за головы.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К флажкам».
10	Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия.	2	Руки на поясе, ходьба на пятках, на носках, руки в замок за головой.	Выполнение упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия.
11	Акробатические упражнения: перекат вперед – назад.	1	Группировка, присед. Кувырок, перекат.	Выполнение простых движений ногами. Выполнение команд и инструкций учителя.
12	Перекат в сторону из положения лёжа на спине.	1	Перекат, положение лёжа	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
13	Перемещение груза способом толкания.	1	На четвереньках, ползком.	Выполнение простых движений ногами. Выполнение команд и инструкций учителя.
14	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Понятия: гимнастическая скамейка. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».

			игровой деятельности. Лазать по скамейке.	Развитие координационных способностей
15	Лазанье по гимнастической стенке.	2	Гимнастическая стенка.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке
16	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1	Перешагнуть, перепрыгивать.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Перешагнуть», «Перепрыгнуть».
17	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока.	2	Подбрось, поймай, лови, держи	Выполнение упражнений подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Выполнение команд и инструкций учителя.
18	Переползание по полу на полу-четвереньках с толканием набивного мяча.	1	Полуприсед, выпад. Ходить в полуприседе, с выпадами.	Выполнение упражнений переползание на полу с толканием мяча. Выполнение команд и инструкций учителя.
19	Упражнения для равновесия: ходьба по линии.	2	Иди по линии, ходить на носках, ровно	Выполнение упражнений для равновесия ходьба по линии. Выполнение команд и инструкций учителя.
20	Ходьба с высоким подниманием бедра, перешагиванием через предметы.	1	Ходить по линии, идти ровно. Бедро выше.	Выполнение упражнений ходьба с высоким подниманием бедра, перешагиванием через предметы. Выполнение команд и инструкций учителя.
21	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	2	Бедро, поднять выше.	Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Выполнение команд и инструкций учителя
22	Движение в колонне с изменением направлений.	1	Вправо, влево, сзади, спереди.	Выполнение упражнений на развитие движений в колонне с изменением направлений. Выполнение команд и инструкций учителя
23	Прыжки через скакалку.	1	Прыгать через скакалку	Выполнение упражнений прыжки через скакалку. Выполнение команд и инструкций учителя

24	Упражнения с мячами: перебрасывание	2	Понятия: мяч, бросить, правая рука, левая рука, вдаль, в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в цель. «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
25	Отбивание мяча вверх двумя руками.	1	Ударь о стену, поймай, лови.	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в цель. «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
26	Удары мячом о стену и ловля его двумя руками.	2	Лови мяч двумя руками	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в цель. «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
27	Построение в шеренгу по заданному ориентиру	1	Построиться в шеренгу.	Выполнение упражнений построение в шеренгу по ориентиру. Выполнение команд и инструкций учителя
28	Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия.	2	Ходить на пятках, носках, на внутренних и наружных сторонах ступни.	Выполнение упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Выполнение команд и инструкций учителя
29	Упражнения с большими мячами: перебрасывание.	2	Перебрасывание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при перебрасывании мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в цель. «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
30	Упражнения с большими мячами: ведение	2	Перебрасывание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при перебрасывании мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в цель. «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»

31	Урок обобщения. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия	1	Занятия , физкультура, спорт Ходить на пятках, носках, на внутренних и наружных сторонах ступни.	Выполнение упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Выполнение команд и инструкций учителя
32	Ходьба на пятках, носках, на внутренних и наружных сторонах ступни.	2	Будем ходить на пятках, носках, на внутренних и наружных сторонах ступни	Выполнение упражнений ходьба на пятках, носках, на внутренних и наружных сторонах ступни. Выполнение команд и инструкций учителя
33	Ритмичная ходьба с хлопками в ладоши.	2	Шагай. Шаг, иди, ритм, хлопок	Выполнение упражнений ходьба с хлопками в ладоши. Выполнение команд и инструкций учителя
34	Ходьба с подскоками, с перекатом с пятки на носок.	2	Подскок , с перекатом с пятки на носок.	Выполнение упражнений ходьба с подскоками, с перекатом с пятки на носок. Выполнение команд и инструкций учителя
35	Ходьба в полуприседе.	2	Полуприсед , шагай, шаг, иди	Выполнение упражнений ходьба в полуприседе. Выполнение команд и инструкций учителя
36	Ходьба с остановками, по сигналу.	2	Остановка, сигнал, шагай, шаг, иди	Выполнение упражнений ходьба на пятках, носках, на внутренних и наружных сторонах ступни. Выполнение команд и инструкций учителя
37	Ходьба и бег между расставленными предметами.	2	Остановка, сигнал, шагай, шаг, иди	Выполнение упражнений ходьба и бег между расставленными предметами. Выполнение команд и инструкций учителя
38	Бег наперегонки.	1	Беги наперегонки Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Бег наперегонки. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости
39	Бег в медленном темпе.	2	Беги в медленном темпе. Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая	Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.



			подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
40	Бег с широким шагом.	2	Беги с широким шагом. Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Понятие скорость бега. Бег с широким шагом. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
41	Бег с изменением направления движения по кругу, «восьмёркой».	2	Беги по кругу, «восьмёркой».	Различать и выполнять строевые команды. Бег с изменением направления движения по кругу, «восьмёркой». Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
42	Бег по размеченным линиям.	2	Беги по размеченным линиям.	Различать и выполнять строевые команды. Бег по размеченным линиям. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
43	Игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам»!	2	Будем играть, соблюдай правила игры	Выполнение упражнений ходьба и бег между расставленными предметами. Выполнение команд и инструкций учителя Игра с ходьбой и бегом: «Быстро по местам».
44	Пробег под длинной вращающейся скакалкой.	2	Пробегай под длинной вращающейся скакалкой.	Различать и выполнять строевые команды. Бег по размеченным линиям. Пробег под длинной вращающейся скакалкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
45	Пробег по доске в различных направлениях: боком, спиной вперёд.	1	Пробегай по доске в различных направлениях: боком, спиной вперёд.	Различать и выполнять строевые команды. Бег по размеченным линиям. Пробег по доске в различных направлениях: боком, спиной вперёд. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
46	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами.	2	Прыгай через длинную вращающуюся скакалку с поворотами.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

47	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Мяч по земле. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
48	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90 градусов	2	Прыгай через длинную скакалку с поворотами	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
49	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге.	2	Прыгать через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
50	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами.	2	Прыгать через длинную вращающуюся скакалку с поворотами.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
51	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	2	Прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с продвижением вперед. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
52	Прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением.	2	Будем прыгать с высоты с мягким приземлением.	Прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением. Выполнение команд и инструкций учителя.
53	Игра на развитие равновесия «Скакуны».	2	Будем играть, соблюдай правила игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Скакуны». Развитие координационных способностей
54	Запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с разбега.	2	Запрыгни с разбега.	Запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с разбега. Выполнение команд и инструкций учителя.
55	Прыжки с места из полуприседания.	1	Прыгай с места	Прыжки с места из полуприседания. Выполнение команд и инструкций учителя.
56	Прыжки в длину с места.	1	Прыгай в длину с места.	Прыжки с места в длину. Выполнение команд и инструкций учителя.
57	Прыжки в высоту до 50 см.	2	Различать и выполнять строевые команды .Прыжки в высоту. Проявлять качества силы,	Прыжки в высоту. Выполнение команд и инструкций учителя.

			быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
58	Метание малых мячей из-за головы.	1	Будем метать малые мячи из-за головы. Игра: «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и метание малых мячей из-за головы. Перебрасывание мяча в цель. Игра: «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
59	Метание набивных мячей из-за головы двумя руками	2	Будем метать набивные мячи из-за головы двумя руками	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и метание малых мячей из-за головы. Перебрасывание мяча в цель. Игра: «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
60	Ведение мяча в ходьбе.	2	Веди мяч одной рукой, двумя руками	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в цель. Ведение мяча в ходьбе.
61	Метание малых мячей на заданное расстояние.	2	Будем метать малые мячи	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и метание малых мячей из-за головы. Перебрасывание мяча в цель. Игра: «Кого назвали – тот и ловит», «Мой веселый, звонкий мяч»
62	Игры с метанием на дальность «Будь метким».	1	Правила игры, итог игры, соблюдай правила	Выполнение упражнений с мячом. Выполнение команд и инструкций учителя. Перебрасывание и метание малых мячей из-за головы. Перебрасывание мяча в цель. Игра с метанием на дальность : «Будь метким.»
63	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Мяч по земле. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
64	Урок обобщения. Упражнения для формирования осанки	2	Занятия , физкультура, спорт	Выполнение упражнений для формирования осанки и профи-

	и профилактики плоскостопия		Ходить на пятках, носках, на внутренних и наружных сторонах ступни.	лактики плоскостопия. Выполнение команд и инструкций учителя
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		

**Тематическое планирование по физической культуре  
4 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	Техника безопасности. Виды ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Строевые команды	1	Выполнение: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьбы;</li> <li>• строевых команд</li> </ul>
2.	Различные виды бега. Развитие скоростных качеств	3	Работают по сигналу учителя. учатся правильно дышать при нагрузках
3.	Бег 30 м. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	3	Учатся правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью 30 м по сигналу учителя
4.	Прыжок в длину с места.	2	Выполняют прыжки в длину с места
5.	Прыжки на короткой скакалке	3	прыгают на короткой скакалке
<b>Гимнастика</b>			
6.	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма	2	Приседают на время, работают в парах
7.	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	3	Работают в парах
8.	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности	3	Выполняют гимнастические упражнения
9.	Лазание по гимнастической скамейке	3	Выполняют гимнастические упражнения
10.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову	2	Выполняют гимнастические упражнения
11.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	3	Выполняют гимнастические упражнения
<b>Подвижные игры (на основе баскетбола)</b>			
12.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	3	Выполняют заданные упражнения, работают индивидуально, работают в парах

13.	Ведение мяча в движении.	3	Выполняют заданные упражнения, работают индивидуально, работают в парах
14.	Передачи мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	2	Выполняют заданные упражнения, работают индивидуально, работают в парах
<b>Гимнастика</b>			
15.	Техника безопасности. Строевые команды. Построения и перестроения	2	Выполняют строевые команды
16.	Приседания за 30 секунд	2	Выполняют упражнения
17.	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание).	2	Выполняют упражнения
18.	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	3	Выполняют упражнения на гимнастических снарядах
19.	Техника безопасности. Передвижения по гимнастической стенке	3	Выполняют упражнения (передвижения по гимнастической стенке)
20.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову	2	Выполняют упражнения
<b>Подвижные игры (на основе баскетбола)</b>			
21.	Ловля и передача мяча в движении	3	Выполняют заданные упражнения, работают индивидуально, работают в парах
22.	Ведение мяча на месте и в движении	3	Выполняют заданные упражнения, работают индивидуально, работают в парах
23.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	3	Выполняют заданные упражнения, работают индивидуально, работают в парах
24.	Передачи мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	2	Выполняют заданные упражнения, работают индивидуально, работают в парах
<b>Гимнастика</b>			
25.	Опорный прыжок	3	Выполняют упражнения, предложенные учителем
26.	Лазание	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем
27.	Прыжки в длину с места	2	Отрабатывают терминологический словарь, выполняют прыжки в длину с места
28.	Прыжки на короткой скакалке	2	Отрабатывают терминологический словарь, прыгают на короткой скакалке
29.	Строевые команды. Построения и перестроения	2	Выполняют строевые команды
30.	Техника кувырка вперед в упор присев	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем

31.	Техника выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем
32.	Акробатические комбинации.	6	Выполняют упражнения, предложенные учителем
33.	Поднимание туловища из положения лежа	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем, работают в парах
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
34.	Ловля и передача мяча в движении	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем
35.	Ведение мяча на месте и в движении	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем
36.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем
<b>Легкая атлетика</b>			
37.	Прыжок в высоту	2	Обучаются технике прыжка в высоту с прямого разбега и с бокового разбега
38.	Прыжок в высоту	2	Прыгают с места
39.	Метание малого мяча в цель	3	Выполняют упражнения, предложенные учителем; метают мяч в цель
40.	Метание малого мяча на дальность	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем; метают мяч
41.	Бег 30 метров. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	2	Выполняют упражнения, предложенные учителем
42.	Повторение и обобщение	1	Выполняют упражнения, предложенные учителем
<b>ИТОГО</b>		<b>102 часа</b>	