



Администрация Щучанского района Курганской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Песчанская средняя
общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании методсовета
Протокол № 1
от 30.08.2019г

«Согласовано»
заместитель директора
по УВР

от 30.08 2019г

«Утверждаю»
И.о. директора МКОУ
«Песчанская СОШ»
Рогозина И.С.

от 30.08 2019г

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
в 1-4 классе**

Составитель: Задорина Инна Александровна
учитель физической культуры

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре для начальной школы, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (автор – составитель В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.)

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся 1-4 класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В соответствии с учебным планом школы на физическую культуру отводится 270 ч: в 1 классе - 66 часов (из расчета 2 часа в неделю), и по 68 часов во 2-4 классах (из расчета 2 часа в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Обучающиеся получают возможность научиться:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
О физических качествах и общих правилах их тестирования;
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся научатся:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;

прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–2 классы. Влияние физических упражнений, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы и способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.*

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Планируемые результаты к освоению программного материала:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

О правилах составления комплексов утренней зарядки

Обучающиеся научатся:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
 Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
 Играть в подвижные игры;
 Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 Выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на коньках 500 метров.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

2 часа в неделю (66 уроков)

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№	Тема	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Легкая атлетика	8			8
2	Игры	8			5
3	Гимнастика		16		
4	Коньковая, лыжная подготовка			18	
5	Всего часов	16	16	18	17
	ИТОГО:				66 часов

Содержание учебного предмета

Планирование учебного материала по легкой атлетике 1 класс

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5,

3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость. . Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). . На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками, с использованием скакалки. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность. . Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. . Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Планирование учебного материала по баскетболу 1 класс

. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Введение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Литература журнал »Физическая культура в школе»№1 стр.14-19 №2 стр.12-17 №3стр.24-30 за 2006год.

Планирование учебного материала по подвижным играм в 1 классе

. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Введение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Планирование учебного материала по коньковой и лыжной подготовке 1 класс

Инструктаж по технике безопасности на уроках конькобежной подготовки. ОРУ. (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду. 1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые). 2. То же, но стоя к борту правым боком. 3. То же, стоя к борту левым боком. 4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца. Ходьба по льду в произвольном

Планирование учебного материала по гимнастике 1 класс

. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. . Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. . Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.. Перелезание через гимнастического коня. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. . Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». . Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1-8	Легкая атлетика		Текущий
1-2	ТБ №18. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Два мороза». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики, понятие <i>короткая дистанция</i> Бег 30м. 7.5-6.3-5.6(м) 7.6-6.5-5.8(д)	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. . (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств .прыжок в дл .с.места. Ходьба на носках, пятках. Обыч. бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.	Знать правила игры «Вызов номеров». Дл.с места 105-120-150(м) 95-115-135(д)	Текущий
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Раз-е ск.качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в дл. с места. ОРУ.	пробегать 3х10 9.9-10.6 11.2(м) 10.2-11.3-11.7(д)	Текущий
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму	

		на две ноги	
6	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
8	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
58	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
59	Равномерный бег 4- 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
60	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра	бегать в равномерном темпе	

	«Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
61	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	
62	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны» Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	
63	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземление на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
64	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две	

		ноги	
65	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	
66	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	

Номер урока	Содержание содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
9-17	Баскетбол		
9	ОРУ. 1Бросок мяча вверх- поймать.2 Бросить в пол после отскока поймать. 3 Броски	научиться: владеть мячом:	

	хлопками.4Броски с наклоном вперед Ведение мяча на месте. Ведение поочередно правой и левой рукой. Эстафета пробежать с мячом до отметки ,подбросить мяч и поймав его бежать к своим игрокам.	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
10-11	ОРУ Броски и ведения мяча см. урок№1. подбросить мяч и после его отскока начать ведение мяча. Ведение с поворотами на 180-360 гр. Передача в парах двумя руками- гасить скорость сгибая руки. Ведение на месте с последующей передачей партнеру. Игра «Бросай – поймай. Передвижение в стойке баскетболиста. в стороны, вперед- назад. Ведение в высокой стойке и передача партнеру. «У кого меньше мячей»,	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
11-12	Ведение мяча в движении, с изменением направления. Повороты с мячом в руках на месте и после ведения. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
13-14	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча на месте. Передача мяча одной рукой от плеча.. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра«Мяч водящему». Повороты с мячом в парах партнер старается задеть мяч. Ведение мяча в средней стойке боком по направлению движения. Ведение мяча в разном темпе. Передача мяча в парах передвигаясь приставными шагами Развитие координационных способностей.	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
15-16	Повороты с мячом в парах партнер старается задеть мяч. Ведение мяча в средней стойке боком по направлению движения. Ведение мяча в разном темпе. Передача мяча в парах передвигаясь приставными шагами. Эстафета с ведением мяча. Обводка соперника повернувшись к нему	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	

	спиной. . Игра «Мяч в корзину»	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
17	Обводка соперника повернувшись к нему спиной. . Игра «Мяч в корзину». Передача мяча двумя руками над головой в парах на месте и после перемещения. Передача двумя руками снизу - сбоку. Обучение двум шагам в баскетболе. «Борьба за мяч».	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
50-58	Баскетбол		
50-51	Передача мяча двумя руками над головой в парах на месте и после перемещения. Передача двумя руками снизу - сбоку. Обучение двум шагам в баскетболе. «Борьба за мяч»	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
52-53	Передачи разученными способами. Ведение мяча с обводкой соперника, повернувшись к нему спиной. Ведение на месте, с поворотами и в разном темпе. Передачи разученными способами. Обучение двум шагам в баскетболе в парах в движении «Перестрелка»,	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
54	Ведение и передача мяча в два шага в пара. Игра«Салки мячом» Игра«Спрашиваю- отвечаешь» на внимание. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо. Ведение и передача мяча в парах. Игра«Салки с мячом»-вести мяч и осаливать игроков.	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	

		игр; играть в мини-баскетбол	
55	Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Передача двумя руками в прыжке. Комбинация- игрок ведет мяч до середины зала и передает мяч партнеру, а бежит к кольцу, получает мяч и бросает его в кольцо. Игра«Салки с мячом»	научиться: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
56-57	Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Учебная комбинация. Игра«Салки мячом» Игра «Мяч в обруч. ». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	5 бросков 3 попадания оценка-5 2 попадания оценка-4 и.т.д.	
58	ОРУ в движении.. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	

Номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
31-49	Коньковая и лыжная подготовка		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках конькобежной подготовки. ОРУ. (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду. 1. Стоя лицом к борту в полуприседе и		

	<p>держась за него руками, движения ногами вперед-назад (разноимённые).2. То же, но стоя к борту правым боком3. То же, стоя к борту левым боком. 4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца. Ходьба по льду в произвольном направлении. Обучение скольжению Толчок одной, приставить ногу – двухопорное скольжение. То же другой ногой Скольжение на одном коньке, отталкиваясь другим. «Ёлочка», «Кто дальше». Обучение падению. Произвольное катание.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p>		
32-33	<p>ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду.</p> <p>Совершенствование техники скольжения (двухопорного и одноопорного), техники падения.</p> <p>Обучение движению по кривой. Подготовительные упражнения на коньках на полу.</p> <p>Упражнения на коньках на льду. Произвольное катание.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>		
34-35	<p>ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду.</p> <p>Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх- упражнениях: «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений.</p> <p>Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание. Подъем лесенкой,елочкой.</p> <p>Оздоровительная ходьба на лыжах</p>		
36-37	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду.		

	<p>Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики». Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание. Торможение плугом.</p> <p>Оздоровительная ходьба на лыжах</p>		
38-39	<p>ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему снежку». Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание. Спуски в низкой стойке. Поворот махом и переступанием.</p>		
40-41	<p>ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по повороту «дугой». Совершенствование техники катания в играх-упражнениях: «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Салочки». Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Произвольное катание. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты, игры на лыжах.</p>		
42-43	<p>ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание. Ходьба до 1 км. Оздоровительная ходьба на лыжах</p>		
44-45	<p>ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему</p>		

	снежку». Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание. Спуски в низкой стойке. Поворот махом и переступанием. Оздоровительная ходьба на лыжах		
46-47	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх- упражнениях: «Скользя по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание. Подъем лесенкой,елочкой. Оздоровительная ходьба на лыжах		
48-49	ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание. Ходьба до 1 км. Оздоровительная ходьба на лыжах		

Номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
57-66			

58	<p>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</p> <p>Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	<p>выполнять строевые команды, акробатические элементы</p> <p>раздельно и в комбинации</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	
59	<p>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. Название основных гимнастических снарядов</p> <p>Равномерный бег 4- 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	<p>выполнять строевые команды, акробатические элементы</p> <p>раздельно и в комбинации</p>	
60	<p>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</p>	<p>выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>	
61	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!»,</p>	<p>выполнять строевые упражнения, упражнения в</p>	

	«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	равновесии	
62	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		
63	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	выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	
64	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
65	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
66	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять	

	через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	опорный прыжок	
	Развитие силовых способностей		

2 часа в неделю (68 уроков)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Тема	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Легкая атлетика	8			10
2	Игры	8			8
3	Гимнастика		16		
4	Коньки			18	
5	Всего часов	16	16	18	18
	итого:				68 часов

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- обучающиеся научатся:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1-8	1 четверть	8	
1-8	Легкая атлетика	18	

1-3	Правила техники безопасности. (Понятие эстафета, команда, старт, финиш.) Влияние бега на состояние здоровья. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
3-4	Спринтерский бег.(высокий старт 10-30м, бег с ускорениямиот30-40м.,30- 60м на результат эстафетный бег, бег с вращением вокруг своей оси. Встречные эстафеты.)		
4-5	Длительный бег.(Бег в равномерном темпе 10мин., бег1000м(м) , Бег 1 круг на результат		
5-6	Прыжки в длину с места и с 7-9 шагов разбега. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
6-7	Метания(мяча на дальность и в цель(с5-8м) , с места стоя боком) По движущей цели.		
7-8	Развитие физических качеств.(бег с гандикапом, кросс до 1 км, эстафеты)		
9-17	Баскетбол Правила техники безопасности. Правила игры, оборудование и инвентарь.Стойки, перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка в 2 шага, остановка прыжком	5	
10	Совершенствование освоенных элементов ведения.(в различных стойках, с изменения направления и скорости, с сопротивлением защитника, правой и левой рукой) Ведение мяча на месте.		
11	Ловля и передача мяча 2 от груди на месте и в движении в разных построениях. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение и бросок. Бросок с места.		
12	Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение и бросок. Бросок с места. Игры «Попади в кольцо» , «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом».» Охотники и утки» и д.р.		
13	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
17-32	2 четверть	16	
	Гимнастика.	16	
17-18	Основы знаний- Правила техники безопасности. Основные показатели физического развития. Как формировать правильную осанку.		
19-20	Строевые упражнения- Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Ору с предметами и без предметов.		
21-22	Акробатика Кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.		

23-24	Эстафеты и игры с использованием акробатических упражнений.		
25-26	Лазание по канату в три приема. Комбинация из разученных элементов		
27-28	Висы и упоры- вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, смешанные висы, подтягивание в висе лежа.		
29-30	Развитие физических качеств . Игра «Парашутисты».		
31-32	Опорные прыжки Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.80-100 (козел в ширину) Прыжок ноги врозь. Комбинация из разученных элементов		
33-51	3 четверть	18	
33-49	Коньковая подготовка. Лыжная подготовка.	18	
33-34	Основы знаний- техника безопасности и правила поведения на льду. Инструктаж по ТБ.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
35-36	ОРУ. СПУ . Техника падений. Бег по повороту и по прямой. Произвольное катание. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
37-38	Техника бега по прямой. Катание в равномерном темпе. Техника падений. Эстафета с бегом по прямой и кругу. Повторение организующих команд. Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
39-40	Катание «гуськом». Бег со старта в парах. Соревнование с руками за спиной(кто выпрямился , тот выбыл). Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 2000м.		
41-42	Виды торможений. Катание 2 круга на время. Длительное катание до 10 минут без остановки. Подъем «лесенкой» передвижение на лыжах до 1,5-2км. Подъемы ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».		
43-44	Техника бега по прямой Катание спиной вперед. Бег 4 круга на время. Подвижные игры. Торможение «плугом» прохождение на лыжах до 2 км.		
45-46	Техника бега со старта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
47-48	Техника бега по повороту Бег 8 круга на время. Значение занятий лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму.		
49-50	Упражнения простого катания на коньках. Чередование лыжных ходов.		
51	Контрольные нормативы. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		

52-60	волейбол	6	
52-53	Основы знаний- техника безопасности и правила поведения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
54	Варианты техники приема и передачи мяча. Передача мяча на месте и после перемещения. Передача мяча над собой.		
55-56	Варианты подачи мяча. Подача с укороченного расстояния. Прямая нижняя подача.		
57-58	Игра «Не давай мяч водящему», « Круговая лапта», « Пионербол», « Перестрелка».		
59-60	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
61-68	4 четверть волейбол	10	
57-62	Игра по упрощенным правилам волейбола	5	
	Легкая атлетика. О.Ф.П.	18	
58-59	Правила техники безопасности. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
60-61	Прыжки в высоту с3-5 шагов разбега с прямого разбега, тройной , пятерной с места, эстафеты с прыжками.		
62-63	Спринтерский бег.(Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег 60 м., эстафетный бег.)		
64-65	Длительный бег.(Бег в равномерном темпе 12м., бег1000 м., Бег 1 круг на результат)		
66-67	Прыжки в длину 5-7шагов разбега.		
68	Метания мяча на дальность и в цель с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		

Планирование учебного материала по легкой атлетике 2 класс

. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. То же, что в 1-2 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. . Эстафеты с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. . Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Планирование учебного материала по подвижным играм 2 класс

. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Планирование учебного материала по коньковой подготовке 2 класс

. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча

(правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Планирование учебного материала по гимнастике 2 класс

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. . Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке). . Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату. . Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки III позиция ног; танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. . Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!».

3 класс. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

2 часа в неделю (68 уроков)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Легкая атлетика	8			10
2	Игры	8			8
3	Гимнастика		16		
4	Коньки			18	
5	Всего часов	18	16	18	18

	итога				68 часов
--	-------	--	--	--	----------

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1-8	1 четверть	8	
1-8	Легкая атлетика	18	
1-3	Правила техники безопасности. (Понятие эстафета, команда, старт, финиш.) Влияние бега на состояние здоровья. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
3-4	Спринтерский бег.(высокий старт 10-30м, бег с ускорениямиот30-40м.,30- 60м на результат эстафетный бег, бег с вращением вокруг своей оси. Встречные эстафеты.)		
4-5	Длительный бег.(Бег в равномерном темпе 10мин., бег1000м(м) , Бег 1 круг на результат		
5-6	Прыжки в длину с места и с 7-9 шагов разбега. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
6-7	Метания(мяча на дальность и в цель(с5-8м), с места стоя боком) По движущей цели.		
7-8	Развитие физических качеств.(бег с гандикапом, кросс до 1 км, эстафеты)		
9-17	Баскетбол	5	
	Правила техники безопасности. Правила игры, оборудование и инвентарь.Стойки, перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка в 2 шага, остановка прыжком		
10-11	Совершенствование освоенных элементов ведения.(в различных стойках, с изменения направления и скорости, с сопротивлением защитника, правой и левой рукой) Ведение мяча на месте.		

12-13	Ловля и передача мяча 2 от груди на месте и в движении в разных построениях. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение и бросок. Бросок с места.		
14-15	Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение и бросок. Бросок с места. Игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом». Охотники и утки» и д.р.		
16-17	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
18-34	2 четверть	16	
	Гимнастика.	16	
18-19	Основы знаний- Правила техники безопасности. Основные показатели физического развития. Как формировать правильную осанку.		
20-21	Строевые упражнения- Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Ору с предметами и без предметов.		
22-23	Акробатика Кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.		
24-25	Эстафеты и игры с использованием акробатических упражнений.		
26-27	Лазание по канату в три приема. Комбинация из разученных элементов		
28-29	Висы и упоры- вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, смешанные висы, подтягивание в висе лежа.		
30-31	Развитие физических качеств . Игра «Парашутисты».		
32-33	Опорные прыжки Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.80-100 (козел в ширину) Прыжок ноги врозь		
34	. Комбинация из разученных элементов		
35-53	3 четверть	18	
35-53	Коньковая подготовка. Лыжная подготовка.	18	
35-36	Основы знаний- техника безопасности и правила поведения на льду. Инструктаж по ТБ.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
37-38	ОРУ. СПУ . Техника падений. Бег по повороту и по прямой. Произвольное катание. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
39-40	Техника бега по прямой. Катание в равномерном темпе. Техника падений. Эстафета с бегом по прямой и кругу. Повторение организующих команд. Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
41-42	Катание «гуськом». Бег со старта в парах. Соревнование с руками за спиной(кто выпрямился , тот выбыл).		

	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 2000м.		
43-44	Виды торможений. Катание 2 круга на время. Длительное катание до 10 минут без остановки. Подъем «лесенкой» передвижение на лыжах до 1,5-2км. Подъемы ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».		
45-46	Техника бега по прямой Катание спиной вперед. Бег 4 круга на время. Подвижные игры. Торможение «плугом» прохождение на лыжах до 2 км.		
47-48	Техника бега со старта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
49-50	Техника бега по повороту Бег 8 круга на время. Значение занятий лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму.		
51-52	Упражнения простого катания на коньках. Чередование лыжных ходов.		
53	Контрольные нормативы. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
54-62	волейбол	6	
54-55	Основы знаний- техника безопасности и правила поведения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
56-57	Варианты техники приема и передачи мяча. Передача мяча на месте и после перемещения. Передача мяча над собой.		
57-58	Варианты подачи мяча. Подача с укороченного расстояния. Прямая нижняя подача.		
59-60	Игра «Не давай мяч водящему», « Круговая лапта», « Пионербол», « Перестрелка».		
61-62	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
57-68	4 четверть волейбол	10	
57-62	Игра по упрощенным правилам волейбола	5	
	Легкая атлетика. О.Ф.П.	18	

58-59	Правила техники безопасности. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
60-61	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега с прямого разбега, тройной, пятерной с места, эстафеты с прыжками.		
62-63	Спринтерский бег. (Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег 60 м., эстафетный бег.)		
64-65	Длительный бег. (Бег в равномерном темпе 12 м., бег 1000 м., Бег 1 круг на результат)		
66-67	Прыжки в длину 5-7 шагов разбега.		
68	Метания мяча на дальность и в цель с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		

Планирование учебного материала по легкой атлетике 3 класс

. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. То же, что в 1-2 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. . Эстафеты с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. . Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
Основы знаний																				
Старт с опорой, высокий старт	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+	+
Бег 60м.			+				у				у		у						у	
Прыжок в длину						+	+	+						+	+	+	у			+
Метание мяча			+	+		+	+								+		+	у		
Кросс 300-500м.						у										у				у
Бег 1500 м.	+							у				у								
Бег до 6 мин.			+	+																
Прыжок в высоту									+	+	+	+	+	у						
СБиПУ.		+	+	+	+	+											+			
Полоса пр.																				
Оздоровительный бег		+			+			+		+			+			+			+	
Спортивные игры					+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эстафетный бег	+	+					+										+	+		

Учебные нормативы

№	Норматив	Юноши			Девушки		
Оц.		3	4	5	3	4	5
1	Пр. в длину	260	300	320	220	260	280
2	Бег 60м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Метание мяча	20	25	30	13	18	20
4	Бег 1500 м.	10.00	9.30	8.50	10.30	9.40	9.00
5	Бег 300-500м.	2.40	2.25	1.55	1.55	1.45	1.25
6	Пр. в высоту	85	95	105	80	90	100

Планирование учебного материала по подвижным играм 3 класс

Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», игры из 1-2 классов. Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». . Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м в гандболе и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

«Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»

Учебный материал	9	10	11	12	13	14	15	16	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
		0			0			0			0			0			0	
Основы знаний		6-1			11-2			15-2									22	
ПУПАВ									+	+	+	+	+	+				
Волейбол																		
Стойки и передв.									у									
Передача и прием									+	у	+	+	у					
Подачи														+	+	у	+	
Нап. удар и блок.												+	+		у	+		+
Такт. действия							+					+	+		+	+		+
Баскетбол																		
Ловля и передача	+	+	+	+														
Ведения и броски			+	+	+	+												
Остановки и повороты					+	+	+	+										
Учебные игры		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Р-е. дв. качест в Наст. теннис		+			+			+			+			+			+	

Учебные нормативы

№	Норматив	Юноши			Девушки		
Оц.		3	4	5	3	4	5
1	Передача в стену за 1 минуту/ Нап.удар из 4и2зоны из 6 передач	20/2	25/3	30/4	15/1	20/2	25/3
2	Прием снизу над собой /в стену	20/25	25/30	30/35	15/20	20/30	25/30
3	Верхняя передача в стену-прием снизу/подача в зоны 1,6,5 по 2 в каждую	6/2	10/3	12/4	6/2	8/3	10/4
4	Ведение змейкой/ Челночный бег с ведением	9.0/8.7	8.8/8.4	8.5/8.1	10/9.0	9.7/8.5	9.5/8.5
5	Передача мяча в стену за 30сек./Бросок с близкого расстояния	20/4	22/5	24/6	17/4	19/5	21/6
6	Бросок после ведения/Бросок с обводкой центр. круга	12/22	14/24	16/26	14/26	16/28	18/30

Планирование учебного материала по коньковой подготовке 3 класс

Инструктаж по технике безопасности на уроках конькобежной подготовки. ОРУ. (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду. 1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые). 2. То же, но стоя к борту правым боком. 3. То же, стоя к борту левым боком. 4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца. Ходьба по льду в произвольном направлении. Обучение скольжению Толчок одной, приставить ногу – двухопорное скольжение. То же другой ногой Скольжение на одном коньке, отталкиваясь другим. «Ёлочка», «Кто дальше». Обучение падению. Произвольное катание.

Планирование учебного материала по лыжной и коньковой подготовке 3 класс

Учебный материал																			
	35 О	36	37	38 О	39	40	41 О	42	43	44 О	45	46	47 О	48	49	50 О	51	52	53 О

Основы знаний Правила безопасности на уроках лыжной и коньковой подготовки Виды лыжного спорта. Особенности дыхания ,температурный режим	4-1					13-3	12-1			11-2						12-2			6-1
Лыжная подготовка	+	+	+	+	+														
Попеременный двухшажный ход																			
Подъем лесенкой,елочкой					+	+		+	+										
Торможение плугом														+	+		+	+	
Спуски в низкой стойке							+	+	+	+	+	+	+						
Поворот махом и переступанием														+	+	+	+	+	
Эстафеты ,игры на лыжах																			
Ходьба до2 км.										+	+		+	+			+	+	
Оздоровительная ходьба на лыжах	+			+			+			+			+			+			+

Планирование учебного материала по гимнастике 3 класс

Совершенствование в упражнениях, освоенных в 1-2 классах. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине мост. Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование освоенных во 2 классе умений и навыков. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

2007 год №1 Обучение кувырку вперед.стр.33-35.
 2006 №2 Полосы препятствий в зале.17-22 Опорный прыжок через коня стр.41-44 №3 акробатика 1-11 класс стр.34-37
 2005 год №1 Полоса препятствий 4 класс.стр.35-36. акробатика 7 класс стр. 44-48.
 №2 акробатика 8 класс стр.10-12. акробатика 3 класс стр.35-36.№5 Висы и упоры 5 класс стр.25-26.№6 акробатика 9 класс стр.12-14.уроки гимнастики 1-2 класс стр.22-25.
 № 7 Уроки 3-4 классы стр.38-40.
 2004год. №2 Уроки акробатики 5-6классы стр.12-18.№6 стр.37-40(полосы препятствий 1 класс) №7 стр.29-31(полосы препятствий 2 класс) №8 стр.26-27(полосы препятствий 2 класс)
 2003 год.№1 Подводящие упр. для подтягивания стр.34-36. .№2 Акробатика 3 класс стр.11-19(уроки 1-14) №6 Переворот в сторону стр.17-21. Акробатика 4 класс стр.22-27.
 №7 Опорные прыжки 1-11 класс стр.32-37.
 2002 год.№6 стр.21-27 Акробатика 1 класс.№7 стр.13-17 Акробатика 2 класс.
 2001 №6 стр.16-22 Уроки 10-11 кл.(1-18).№7 стр. 26-32.Лазание по канату 1-11 класс.
 2000год №3 .стр.43-47 Перекаты и кувырки.№6 стр.43-47 Уроки 9класс(1-18)
 1999год №1 стр.33-35.Висы и упоры 2-5 классы. №2 стр.20-22 Висы и упоры 6-11 классы.
 №5 стр.21-25 Уроки 8класс(1-18)
 1998 №4 стр.18-26 Уроки 6класс (1-18) №5 стр.12-16 Уроки 7класс (1-8) №6 стр.32-35.Уроки 7 класс (9-16)
 1997 год.№6 стр.17-28. уроки 5 класс(1-16)
 1996 год №1 стр.23-25 6 класс №2стр.34-37.Опорные прыжки.
 1995 №1 стр.22-24. опорные прыжки.
 1993 №3 стр.11-13.акр. упр.№4стр 25-27(стойки и переворот боком)

Планирование учебного материала по гимнастике 3 класс

Учебный материал		о			о			о			о		о		о			
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Основы знаний 1.Предупреждение травматизма 2 Влияние физ.упражнений на осанку	2-1	6-3	5-2		7-3		6-2				8-2		8-3		9-2		8-1	

Строевые и о.р.у. 1.Повороты на месте 2 Передвижение противоходом ,змейкой 3.О,Р.У. с предметами и без 4.Круговая тренировка, работа на тренажера	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перекладина 1.Вис согнувшись и пргнувшись 2.Поднимание прямых ног в висе 3. Подтягивание в висе 4.Равновесие и соскок(д) 5.Лазание по канату 6 Упоры	+	+	+	+	+	+	у					+	+	+	+			
	+	+	+	+	у	+	+	у				+	+	у	+	+	+	+
Акробатика 1 Кувырок в сторону 2. 2-3 кувырока вперед слитно 3.Стойка на лопатках 4. Перекат назад стойка на лопатках 5 Акробатическое соединение из разученных элементов»3-4»	+		+	+	+	у	+	+	+	у								
					+	+	+	+	+	+	+	+	у					
	+	+	+															
Равновесие 1 Ходьба приставными шагами, приседания 2.Соскок с бревна прогнувшись, повороты				+	+	+	+											
														+	+	+	у	+
Опорный прыжок Ноги врозь вскок в упор														+	+	+	у	у
Оздоровительные игры (подвижные игры , н.теннис)		+			+			+			+		+		+			

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

2 часа в неделю (68 уроков)

№	Тема	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Легкая атлетика	8			10
2	Игры	8			8
3	Гимнастика		16		
4	Коньки			18	
5	Всего часов	16	16	18	18
	итого:				68 часов

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - обучающиеся научатся:
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1-8	1 четверть	8	
1-8	Легкая атлетика	18	
1-3	Правила техники безопасности. (Понятие эстафета, команда, старт, финиш.) Влияние бега на состояние здоровья. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
3-4	Спринтерский бег.(высокий старт 10-30м, бег с ускорениямиот30-40м.,30- 60м на результат эстафетный бег, бег с вращением вокруг своей оси. Встречные эстафеты.)		
4-5	Длительный бег.(Бег в равномерном темпе 10мин., бег1000м(м) , Бег 1 круг на результат		
5-6	Прыжки в длину с места и с 7-9 шагов разбега. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
6-7	Метания(мяча на дальность и в цель(с5-8м), с места стоя боком) По движущей цели.		
7-8	Развитие физических качеств.(бег с гандикапом, кросс до 1 км, эстафеты)		
9-17	Баскетбол	8	
	Правила техники безопасности. Правила игры, оборудование и инвентарь.Стойки, перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка в 2 шага, остановка прыжком		
10	Совершенствование освоенных элементов ведения.(в различных стойках, с изменения направления и скорости, с сопротивлением защитника, правой и левой рукой) Ведение мяча на месте.		
11	Ловля и передача мяча 2 от груди на месте и в движении в разных построениях. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение и бросок. Бросок с места.		
12	Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение и бросок. Бросок с места. Игры «Попади в кольцо» , «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом».» Охотники и утки» и д.р.		
13	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
14	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом		

	и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
15	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
16	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
17	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
18-34	2 четверть	16	
	Гимнастика.	16	
18-19	Основы знаний- Правила техники безопасности. Основные показатели физического развития. Как формировать правильную осанку.		
20-21	Строевые упражнения - Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Ору с предметами и без предметов.		
22-23	Акробатика Кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.		
24-25	Эстафеты и игры с использованием акробатических упражнений.		
26-27	Лазание по канату в три приема. Комбинация из разученных элементов		
28-29	Висы и упоры- вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, смешанные висы, подтягивание в висе лежа.		
30-31	Развитие физических качеств . Игра «Парашутисты».		
32-33	Опорные прыжки Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.80-100 (козел в ширину) Прыжок ноги врозь		
34	. Комбинация из разученных элементов		
35-53	3 четверть	18	
35-36	Коньковая подготовка. Лыжная подготовка.	18	
37-38	Основы знаний- техника безопасности и правила поведения на льду. Инструктаж по ТБ.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
39-40	ОРУ. СПУ . Техника падений. Бег по повороту и по прямой. Произвольное катание. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
41-42	Техника бега по прямой. Катание в равномерном темпе. Техника падений. Эстафета с бегом по прямой и		

	кругу. Повторение организующих команд. Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
43-44	Катание «гуськом». Бег со старта в парах. Соревнование с руками за спиной(кто выпрямился , тот выбыл). Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 2000м.		
45-46	Виды торможений. Катание 2 круга на время. Длительное катание до 10 минут без остановки. Подъем «лесенкой» передвижение на лыжах до 1,5-2км. Подъемы ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».		
47-48	Техника бега по прямой Катание спиной вперед. Бег 4 круга на время. Подвижные игры. Торможение «плугом» прохождение на лыжах до 2 км.		
49-50	Техника бега со старта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
51-52	Техника бега по повороту Бег 8 круга на время. Значение занятий лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму.		
53	Упражнения простого катания на коньках. Чередование лыжных ходов. Контрольные нормативы. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным ходом.		
54-62	волейбол	6	
54-55	Основы знаний- техника безопасности и правила поведения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
56	Варианты техники приема и передачи мяча. Передача мяча на месте и после перемещения. Передача мяча над собой.		
57	Варианты подачи мяча. Подача с укороченного расстояния. Прямая нижняя подача.		
58	Игра «Не давай мяч водящему», « Круговая лапта», « Пионербол», « Перестрелка».		
59-60	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
61-62	Игра «Не давай мяч водящему», « Круговая лапта», « Пионербол», « Перестрелка».		
59-68	4 четверть	10	

59-62		5	
	Легкая атлетика. О.Ф.П.	18	
58-59	Правила техники безопасности. Сочетание различных видов ходьбы с изменением длины и частоты шагов.		
60-61	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега с прямого разбега, тройной, пятерной с места, эстафеты с прыжками.		
62-63	Спринтерский бег. (Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег 60 м., эстафетный бег.)		
64-65	Длительный бег. (Бег в равномерном темпе 12 м., бег 1000 м., Бег 1 круг на результат)		
66-67	Прыжки в длину 5-7 шагов разбега.		
68	Метания мяча на дальность и в цель с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		

Планирование учебного материала по легкой атлетике 4 класс

. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. То же, что в 1-2 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. . Эстафеты с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. . Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см)

естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
Основы знаний																				
Старт с опорой, высокий старт	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+	+
Бег 60м.			+				у				у		у						у	
Прыжок в длину						+	+	+						+	+	+	у			+
Метание мяча			+	+		+	+								+		+	у		
Кросс 300-500м.						у										у				у
Бег 1500 м.	+							у				у								
Бег до 6 мин.			+	+																
Прыжок в высоту									+	+	+	+	+	у						
СБиТУ.		+	+	+	+	+											+			
Полоса пр.																				
Оздоровительный бег		+			+			+		+			+			+			+	
Спортивные игры					+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эстафетный бег	+	+					+										+	+		

Учебные нормативы

№	Норматив	Юноши			Девушки		
Оц.		3	4	5	3	4	5
1	Пр. в длину	260	300	320	220	260	280
2	Бег 60м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Метание мяча	20	25	30	13	18	20

4	Бег 1500 м.	10.00	9.30	8.50	10.30	9.40	9.00
5	Бег 300-500м.	2.40	2.25	1.55	1.55	1.45	1.25
6	Пр. в высоту	85	95	105	80	90	100

Планирование учебного материала по подвижным играм 4 класс

»

Учебный материал	9	10	11	12	13	14	15	16	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
		0			0			0			0			0			0	
Основы знаний		6-1			11-2			15-2									22	
ПУПАВ									+	+	+	+	+	+				
Волейбол																		
Стойки и передв.									y									
Передача и прием									+	y	+	+	y					
Подачи														+	+	y	+	
Нап. удар и блок.												+	+		y	+		+
Такт. действия							+					+	+		+	+		+
Баскетбол																		
Ловля и передача	+	+	+	+														
Ведения и броски			+	+	+	+												
Остановки и повороты					+	+	+	+										
Учебные игры		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Р-е. дв. качест в Наст. теннис		+			+			+			+			+			+	

Учебные нормативы

№	Норматив	Юноши			Девушки		
Оц.		3	4	5	3	4	5
1	Передача в стену за 1 минуту/ Нап.удар из 4и2зоны из 6 передач	20/2	25/3	30/4	15/1	20/2	25/3
2	Прием снизу над собой /в стену	20/25	25/30	30/35	15/20	20/30	25/30
3	Верхняя передача в стену-прием снизу/подача в зоны 1,6,5 по 2 в каждую	6/2	10/3	12/4	6/2	8/3	10/4
4	Ведение змейкой/ Челночный бег с ведением	9.0/8.7	8.8/8.4	8.5/8.1	10/9.0	9.7/8.5	9.5/8.5
5	Передача мяча в стену за 30сек./Бросок с близкого расстояния	20/4	22/5	24/6	17/4	19/5	21/6
6	Бросок после ведения/Бросок с обводкой центр. круга	12/22	14/24	16/26	14/26	16/28	18/30

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», игры из 1-2 классов. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». . Игры для 3 класса. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Планирование учебного материала по лыжной и коньковой подготовке 4 класс

Учебный материал																			
	35 О	36	37	38 О	39	40	41 О	42	43	44 О	45	46	47 О	48	49	50 О	51	52	53 О

Основы знаний Правила безопасности на уроках лыжной и коньковой подготовки Виды лыжного спорта. Особенности дыхания ,температурный режим	4-1					13-3	12-1			11-2						12-2			6-1
Лыжная подготовка	+	+	+	+	+														
Попеременный двухшажный ход																			
Подъем лесенкой,елочкой					+	+		+	+										
Торможение плугом														+	+		+	+	
Спуски в низкой стойке							+	+	+	+	+	+	+						
Поворот махом и переступанием														+	+	+	+	+	
Эстафеты ,игры на лыжах																			
Ходьба до2 км.											+	+		+	+		+	+	
Оздоровительная ходьба на лыжах	+			+			+			+			+			+			+

Инструктаж по технике безопасности на уроках конькобежной подготовки. ОРУ. (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду. 1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперед-назад (разноимённые).2. То же, но стоя к борту правым боком3. То же, стоя к борту левым боком. 4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца. Ходьба по льду в произвольном направлении. Обучение скольжению Толчок одной, приставить ногу – двухопорное скольжение. То же другой ногой Скольжение на одном коньке, отталкиваясь другим. «Ёлочка», «Кто дальше». Обучение падению. Произвольное катание

Планирование учебного материала по гимнастике 4 класс

Учебный материал		о			о			о			о		о		о			
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Основы знаний 1.Предупреждение травматизма 2 Влияние физ.упражнений на осанку	2-1	6-3	5-2		7-3		6-2				8-2		8-3		9-2		8-1	
Строевые и о.р.у. 1.Повороты на месте 2 Передвижение противоходом ,змейкой 3.О,Р.У. с предметами и без 4.Круговая тренировка, работа на тренажера	+	+	+	+	+	+	+	+	+								+	+
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перекладина 1.Вис согнувшись и пргнувшись 2.Поднимание прямых ног в висе 3. Подтягивание в висе 4.Равновесие и соскок(д) 5.Лазание по канату 6 Упоры	+	+	+	+	+	+	у											
	+	+	+	+	у	+	+	+	+	+	+	+	+	у	+	+	+	+
						+	+	у										
Акробатика 1 Кувырок в сторону 2. 2-3 кувырока вперед слитно 3.Стойка на лопатках 4. Перекат назад стойка на лопатках 5 Акробатическое соединение из разученных элементов»3-4»	+		+	+	+	у	+	+	+									
	+	+	+	+		+	+	+	+	у	+	у						
Равновесие 1 Ходьба приставными шагами, приседания	+	+	+															
2.Соскок с бревна прогнувшись, повороты				+	+	+	+											
Опорный прыжок Ноги врозь вскок в упор													+	+	+	у	+	у

Оздоровительные игры (подвижные игры , н.теннис)		+			+			+			+		+		+			
--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов. . Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. . Ходьба по бревну большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). . I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

2007 год №1 Обучение кувырку вперед.стр.33-35.

2006 №2 Полосы препятствий в зале.17-22 Опорный прыжок через коня стр.41-44 №3 акробатика 1-11 класс стр.34-37

2005 год №1 Полоса препятствий 4 класс.стр.35-36. акробатика 7 класс стр. 44-48.

№2 акробатика 8 класс стр.10-12. акробатика 3 класс стр.35-36.№5 Висы и упоры 5 класс стр.25-26.№6 акробатика 9 класс стр12-14.уроки гимнастики 1-2 класс стр.22-25.

№ 7 Уроки 3-4 классы стр38-40.

2004год. №2 Уроки акробатики 5-6классы стр.12-18.№6 стр37-40(полосы препятствий 1 класс) №7 стр.29-31(полосы препятствий 2 класс)

№8 стр.26-27(полосы препятствий 2 класс)

2003 год.№1 Подводящие упр. для подтягивания стр.34-36. .№2 Акробатика 3 класс стр.11-19(уроки 1-14) №6 Переворот в сторону стр.17-21. Акробатика 4 класс стр.22-27.

№7 Опорные прыжки 1-11 класс стр.32-37.

2002 год.№6 стр.21-27 Акробатика 1 класс.№7 стро.13-17 Акробатика 2 класс.

2001 №6 стр.16-22 Уроки 10-11 кл.(1-18).№7 стр. 26-32.Лазание по канату 1-11 класс.

2000год №3 .стр.43-47 Перекаты и кувырки.№6 стр.43-47 Уроки 9класс(1-18)

1999год №1 стр.33-35.Висы и упоры 2-5 классы. №2 стр.20-22 Висы и упоры 6-11 классы.

№5 стр.21-25 Уроки 8класс(1-18)

1998 №4 стр.18-26 Уроки 6класс (1-18) №5 стр12-16 Уроки 7класс (1-8) №6 стр.32-35.Уроки 7 класс (9-16)

1997 год.№6 стр.17-28. уроки 5 класс(1-16)

1996 год №1 стр.23-25 6 класс №2стр34-37.Опорные прыжки.

1995 №1 стр.22-24. опорные прыжки.

Информационные источники

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.