

### **1.Нормативные документы:**

- 1) Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373 «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»
- 2) Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.
- 3) ООП НОО МБОУ СОШ № 37

### **2. Общая характеристика учебного предмета:**

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### Задачи изучения предмета:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

### **4. Содержание учебного предмета**

#### 4.1. Планирование основного содержания программы 1-4 класс:

Название раздела программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
Знания о физической культуре <b>Р.1</b>	Изучается по мере изучения других разделов.			2ч	
Способы физкультурной деятельности <b>Р.2</b>	Изучается по мере изучения других разделов.				
Физическое совершенствование <b>Р.3</b> - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика -лыжные гонки -подвижные и спортивные игры	99 ч	68 ч	68 ч	66 ч	
			14 20 16 18	14 16 20 16	
<b>Всего:</b>	99 ч	68 ч	68 ч	68 ч	

#### Региональное содержание

Содержание	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
<b>РС</b>	8	16	14	20	58

#### Планирование основного содержания программы 1 класс:

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов на изучение программы	Планируемые результаты
				Предметные
1.	Знания о физической культуре <b>Р.1</b>	Физическая культура	2	- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
		Из истории физической культуры	1	

2.	Способы физкультурной деятельности <b>Р.2</b>	Самостоятельные занятия	Изучается по мере изучения других разделов.	- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)).
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
		Самостоятельные игры и развлечения		
3.	Физическое совершенствование <b>Р.3</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается по мере изучения других разделов.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность:		
		• Гимнастика с основами акробатики		12 ч.
		• Лёгкая атлетика		33 ч.
		• Лыжные гонки		29 ч.
• Подвижные и спортивные игры		22 ч.		

#### 4.2. Планирование основного содержания программы 3 класс:

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов на изучение программы	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД

1.	Знания о физической культуре <b>Р.1</b>	Физическая культура	Изучается по мере изучения других разделов.	<p>- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)).</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций</li> </ul>
		Из истории физической культуры			
2.	Способы физкультурной деятельности <b>Р.2</b>	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	Изучается по мере изучения других разделов.		
3.	Физическое совершенствование <b>Р.3</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается по мере изучения других разделов.		
		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика с основами акробатики</li> </ul>	14ч		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёгкая атлетика</li> </ul>	20ч		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лыжные гонки</li> </ul>	16ч		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные и спортивные игры</li> </ul>	18ч		<p>и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
--	--	---	-----	--	---

### Реализация основного содержания программы 4 класс:

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов на изучение программы	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
1.	Знания о физической культуре <b>Р.1</b>	Физическая культура	1ч	<p>- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p>
		Из истории физической культуры	1ч		
2.	Способы физкультурной деятельности <b>Р.2</b>	Самостоятельные занятия	Изучается по мере изучения других разделов.	<p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью			
		Самостоятельные игры и развлечения			
3.	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается по мере изучения других		

Р.3		разделов.		- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
	Спортивно-оздоровительная деятельность:			<b>Метапредметные результаты:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастика с основами акробатики</li> </ul>	14		- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Лёгкая атлетика</li> <li>Лыжные гонки</li> </ul>	16 20		- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные и спортивные игры</li> </ul>	16		

**Учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности:**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1 и более	7,0-6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее
			9	6,8 и более	6,7-5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9-6,0	5,3 и менее
			10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и менее
2	Координация	Челночный бег 3*10 м,с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7-10,1	9,7 и менее
			9	10,2 и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3-9,7	9,3 и менее
			10	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
			8	110 и менее	125-145	165 и более	90 и менее	125-140	155 и более
			9	120 и менее	130-150	175 и более	110 и менее	135-150	160 и более
			10	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более
			9	800 и менее	850-1000	1200 и более	600 и менее	700-900	1000 и более
			10	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и более
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1	3-5	+9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
			8	1	3-5	+7,5 и более	2 и менее	5-8	11,5 и более
			9	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	6-9	13,0 и более
			10	2	4-6	8,5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и более
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	7	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более
			8	1	2-3	4 и более	3 и менее	6-10	14 и более
			9	1	3-4	5 и более	3 и менее	7-11	16 и более
			10	1	3-4	5 и более	4 и менее	8-13	18 и более

### Программно-методическое обеспечение:

1.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2019.

## Тематическое планирование 1 класс

№	Дата	Тема урока	Количество часов	РС
1		Вводный ИОТ. Что такое физическая культура.	1 ч	
2		Техника выполнения прыжков. П/и «На прогулку»	1 ч	
3		Техника выполнения прыжков в длину. П/и «Прыгающие воробушки»	1 ч	
4		Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения. П/и «Эстафета зверей»	1 ч	
5		Отработка навыка бега, учет в беге на время. П/и «С кочки на кочку»	1 ч	
6		Отработка техники прыжков и медленного бега. П/и «Построимся»	1 ч	
7		Техника бега с ускорением. Прыжки в длину с места. ОРУ для осанки	1 ч	
8		Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. П/и «Волк во рву»	1 ч	
9		Отработка техники медленного бега. П/и «Пустое место»	1 ч	
10		Обучение технике ловли мяча. П/и «Удочка»	1 ч	
11		Ознакомление с техникой метания малого мяча в цель. П/и «Чей голосок?»	1 ч	
12		Метание малого мяча в горизонтальную цель П/и «Метко в цель»	1 ч	
13		Метание малого мяча в вертикальную цель П/и «Метко в цель»	1 ч	
14		Ознакомление с техникой метания мяча на дальность. П/и «У медведя во бору»	1 ч	
15		Совершенствование техники метания мяча. П/и «Угадай, кто тут»	1 ч	
16		Обучение игре в «Лапту»	1 ч	Обучение игре в «Лапту»
17		Игра «Лапта»	1 ч	Игра «Лапта»
18		Обучение технике челночного бега. П/и «Построимся»	1 ч	
19		Техника длительного бега. П/и «Салочки»	1 ч	
20		Техника длительного бега. ОРУ «Журавлики»	1 ч	
21		Упражнения с мячом. П/и «Охотники и зайцы»	1 ч	
22		Игра «Школа мяча». История развития физической культуры и первых соревнований	1 ч	

23		Игра «Играй, играй, мяч не теряй»»	1 ч	
24		Игра «Мяч водящему»	1 ч	
25		Игра «Мяч в корзину»	1 ч	
26		Игра «У кого меньше мячей». Игра «Два мороза»	1 ч	
27		Игры с метанием мяча. П/и «Успей поймать!»	1 ч	
28		Тренировка силы рук. П/и «Построимся», «Замри»	1 ч	
29		Метание набивного мяча П/и «Защита укрепления»	1 ч	
30		ИОТ. Обучение технике выполнения акробатических упражнений	1 ч	
31		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1 ч	
32		Обучение лазанию по гимнастической стенке	1 ч	
33		Обучение лазанию по гимнастической скамейке	1 ч	
34		Отработка техники лазания по гимнастической стенке и скамейке	1 ч	
35		Произвольное лазание по канату. Совершенствование навыка	1 ч	
36		Развитие статического и динамического равновесия.	1 ч	
37		Обучение технике выполнения упражнений на бревне	1 ч	
38		Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне	1 ч	
39		Обучение упору и висам лежа на низком бревне и гимнастической стенке	1 ч	
40		Совершенствование упора и висов на гимнастическом бревне и гимнастической стенке.	1 ч	
41		Эстафета с элементами лазания и равновесия.	1 ч	
42		Обучение комплексу ОРУ со скакалкой «Лучики». П/и «Карусель»	1 ч	
43		Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. П/и «Пишущая машинка»	1 ч	
44		Обучение комплексу ОРУ с мячом. П/и «Мяч соседу»	1 ч	
45		Совершенствование техники ловли мяча. П/и «Бег сороконожек»	1 ч	
46		Ведение мяча по прямой П/и «Попади в обруч»	1 ч	
47		Игра «Два мороза» Эстафеты	1 ч	
48		Совершенствование техники ведения мяча по прямой.	1 ч	
49		ИОТ на лыжах. Переноска и надевание лыж	1 ч	
50		Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1 ч	Обучение обращению с лыжным инвентарем.
51		Ознакомление с техникой ступающего шага. Боковые шаги на лыжах	1 ч	Обучение ступающему шагу без палок
52		Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. ОРУ «Зарядка лыжника»	1 ч	

53		Ступающий шаг. П/и «Знак качества»	1 ч	
54		Ступающий шаг. П/и «Охотники и олени»	1 ч	
55		Ступающий шаг. П/и « Кто быстрее»	1 ч	
56		Ознакомление с поворотами на месте переступанием. П/и «Быстрый лыжник»	1 ч	
57		Передвижение скользящим шагом.	1 ч	Обучение скользящему шагу без палок
58		Скользящий шаг. П/и « Кто быстрее»	1 ч	
59		Скользящий шаг. П/и «Нарисуй солнышко»	1 ч	
60		Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. П/и «Знак качества»	1 ч	
61		Урок- игра по теме «Передвижение скользящим шагом»	1 ч	
62		Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона	1 ч	
63		Учет по технике скольжения без палок. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки	1 ч	Равномерное передвижение скользящим шагом без палок
64		Совершенствование техники подъема и спуска. П/и «Быстрый лыжник»	1 ч	
65		Совершенствование техники подъема и спуска. П/и «Кто дальше прокатиться»	1 ч	
66		Урок-соревнование по теме «Кросс на дистанцию 250 м»	1 ч	
67		Передвижение на лыжах до 1,5 км в медленном темпе	1 ч	
68		Совершенствование техники передвижения на лыжах. П/и «Медвежонок и лисенок»	1 ч	
69		Тренировка в передвижении ступающим и скользящим шагом	1 ч	
70		Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. П/и «По местам»	1 ч	
71		Контроль прохождения дистанции на лыжах. П/и «Кто быстрее встанет в строй»	1 ч	
72		Совершенствование навыков катания на санках, техники метания. П/и «Попади снежком в цель»	1 ч	
73		Урок-игра «Народное катание на санках. Метание в цель»	1 ч	П/и со снежками
74		Совершенствование техники подъема и спуска с горки. П/и «Кто быстрее?»	1 ч	
75		Соревнования на дистанцию 500 метров. Катание с гор на лыжах	1 ч	
76		Лыжные эстафеты	1 ч	
77		Подвижные игры на лыжах	1 ч	
78		ОРУ с малыми мячами. Ловля низко летящего мяча	1 ч	
79		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч»	1ч	
80		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. П/и «Передал-садись»	1ч	
81		Ведение мяча на месте. П/и «Мяч соседу»	1ч	
82		Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель	1ч	П/и с мячом

83		Ведение мяча в движении Комплекс ОРУ «Дорожка»	1ч	
84		Метание мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячами	1ч	
85		Отработка техники упражнений с мячом. П/и «Передай мяч»	1ч	
86		Развитие координации движений. П/и «Копна-тропинки-кочки»	1ч	
87		Техника выполнения прыжков через скакалку. Комплекс ОРУ «Красивая осанка»	1ч	
88		Совершенствование техники прыжков через скакалку. П/и «Удочка»	1ч	
89		Отработка прыжков через скакалку. П/и «Кто больше?»	1ч	
90		ИОТ. Отработка навыков ходьбы и бега. П/и «Запрещенное движение»	1ч	
91		Техника бега на короткие дистанции. П/и «Волк во рву»	1ч	
92		Преодоление полосы препятствий. Совершенствование навыков ходьбы и бега. П/и «Разведчики»	1ч	
93		Совершенствование техники метания мяча на дальность. П/и «Кто быстрее встанет в круг»	1ч	
94		Челночный бег 3* 5м Комплекс ОРУ на месте. П/и «Исправь осанку»	1ч	
95		Упражнения на сохранение равновесия. П/и «Дерево дружбы»	1ч	
96		Игры-эстафеты с прыжками. П/и «Прыгающие воробушки»	1ч	
97		Кросс по слабопересечённой местности до 1 км	1ч	
98		Эстафеты с бегом на скорость	1ч	
99		Игры по выбору. Задание на лето	1ч	

### Тематическое планирование 2 класс

№	Дата	Тема урока	Количество часов	РС
1.		<b>Лёгкая атлетика</b> Развитие умений построения и координационных способностей. Вводный ИОТ	1 ч	
2.		Освоение навыков бега с изменением направления движения по указанию учителя в чередовании с ходьбой.	1 ч	
3.		Освоение навыков бега с преодолением препятствий, равномерный бег до 4 мин.	1 ч	
4.		Освоение навыков бега по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением от 10 до 20 м	1 ч	
5.		Освоение навыков челночного бега 3 по 10 м Беседа «Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья»	1 ч	
6.		Совершенствование навыков бега и выносливости. Кросс до 1 км.	1 ч	

7.		Развитие скоростных и координационных способностей. К.н. Бег 30 м Знакомство с понятиями короткая и длинная дистанция.	1 ч	
8.		Освоение навыков прыжков с поворотом на 180 градусов по разметкам, в длину с места.	1 ч	
9.		Совершенствование навыков бега, освоение навыков прыжков в длину с разбега. К.Н. 6-минутный бег.	1 ч	
10.		Овладение навыками метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м	1 ч	
11.		Закрепление навыков прыжков, преодоление естественных препятствий, прыжки через скакалку. К.Н. Прыжок в длину с места.	1 ч	
12.		Освоение навыков прыжков в высоту с 4-5 шагов с разбега, с места, с небольшого разбега	1 ч	
13.		Овладение навыками метания набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди стоя.	1 ч	
14.		Освоение навыков бега на короткие дистанции.	1 ч	
15.		Освоение навыков прыжков в длину.К.Н. челночный бег 3×10 м.	1 ч	
16.		<b>Гимнастика</b> Освоение элементарных строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами. ИОТ. ОРУ с малыми мячами. Беседа «Значение расслабления и напряжения мышц»	1 ч	
17.		Освоение элементарных строевых упражнений: перестроения в колонне, команда «На 2-4 шага разомкнись!»	1 ч	
18.		Висы на гимнастической стенке. ОРУ с малыми мячами.	1 ч	
19.		Освоение навыков равновесия: стойка, упоры и ходьба на гимнастической скамейке, бревне. ОРУ с малыми мячами.	1 ч	
20.		Освоение навыков равновесия, повороты на гимнастической скамейке, бревне. Висы и упоры. ОРУ с гимнастической палкой.	1 ч	
21.		Освоение навыков равновесия при перешагивании через набивные мячи на гимнастической скамейке, бревне.	1 ч	
22.		Освоение навыков лазания по наклонной скамейке.	1 ч	
23.		Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастической палкой.	1 ч	
24.		Совершенствование навыков лазания по гимнастической стенке. ОРУ с гимнастической палкой. КН наклон туловища вперед из положения сидя	1 ч	
25.		Освоение навыков лазания и висов на канате. ОРУ с обручем	1 ч	
26.		Освоение навыка перелезания и упоров на гимнастическом коне. ОРУ с обручем.	1 ч	
27.		Развитие навыков равновесия и лазания. ОРУ с обручем.	1 ч	

28.		Освоение навыка перелезания через гимнастического коня. ОРУ с обручем.	1 ч	
29.		Развитие умения выполнять акробатические упражнения. ОРУ с большими мячами. К.Н.подтягивание.	1 ч	
30.		Освоение акробатических упражнений: кувырок, стойка на лопатках, перекат. ОРУ с большими мячами.	1 ч	
31.		<b>Лыжная подготовка</b> Беседа «Выполнение жизненно важных навыков и умений разными способами в условиях игровой и соревновательной деятельности». ИОТ	1 ч	РС
32.		Освоение техники скользящего шага с палками. Понятие об обморожении, меры безопасности при обморожении.	1 ч	РС
33.		Развитие умения выполнять скользящий шаг без палок.	1 ч	РС
34.		Формирование умения выполнять скользящий шаг с палками и без палок.	1 ч	РС
35.		Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1 ч	РС
36.		Развитие техники лыжных ходов.	1 ч	РС
37.		Повороты переступанием вокруг носков лыж.	1 ч	РС
38.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1 ч	РС
39.		Обучение выполнению перестроений на лыжах.	1 ч	РС
40.		Развитие умения перестроений на лыжах.	1 ч	РС
41.		Совершенствование умения выполнять перестроения на лыжах.	1 ч	РС
42.		Обучение умению выполнять подъёмы и спуски с небольших склонов.	1 ч	РС
43.		Развитие умения выполнять подъёмы и спуски с небольших склонов.	1 ч	РС
44.		Совершенствование умения выполнять подъёмы и спуски с небольших склонов.	1 ч	РС
45.		Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1 ч	РС
46.		Эстафеты на лыжах.	1 ч	РС

47.	<b>Подвижные игры</b> Овладение умениями ловли и передачи мяча в движении. ИОТ	1 ч	
48.	Закрепление и навыка держания и ловли мяча.	1 ч	
49.	Закрепление навыка передачи и броска мяча.	1 ч	
50.	Овладение умениями ведением мяча, стоя на месте.	1 ч	
51.	Развитие умения ведения мяча, стоя на месте.	1 ч	
52.	Овладение умениями ведением мяча в движении по прямой шагом.	1 ч	
53.	Развитие умения ведения мяча в движении по прямой шагом.	1 ч	
54.	Овладение умениями ведением мяча в движении по прямой бегом.	1 ч	
55.	Развитие умения ведения мяча в движении по прямой бегом.	1 ч	
56.	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1 ч	
57.	Овладение умениями ведения и остановки мяча ногами.	1 ч	
58.	Развитие навыков ведения мяча обеими руками.	1 ч	
59.	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1 ч	
60.	Игровой урок	1 ч	
61.	<b>Лёгкая атлетика</b> Освоение навыков метания в вертикальную цель. ИОТ	1 ч	
62.	Развитие навыков метания в вертикальную цель. КН наклон туловища вперед из положения сидя	1 ч	
63.	Формирование навыков метания в вертикальную цель. КН 6-минутный бег	1 ч	
64.	Освоение навыков прыжков в высоту с места и с разбега.	1 ч	
65.	Развитие навыков прыжков в высоту с места и с разбега. КН прыжки в длину с места	1 ч	
66.	Формирование навыков прыжков в высоту с места и с разбега. КН прыжки в длину с места	1 ч	
67.	Совершенствование навыков выносливости. КН челночный бег	1 ч	
68.	К.Н. бег 30м. Эстафеты.	1 ч	

№	Тема урока	Количество часов	Реализация регионального о содержания
1	Беседа «Основные формы движений. Напряжение и расслабление мышц при ходьбе» Ходьба с изменением длины и частоты шагов. ИОТ	1ч	
2	Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Эстафеты с ходьбой и бегом.	1ч	
3	Бег приставными шагами: правым, левым боком вперед. КН- бег 30 м	1ч	
4	Совершенствование навыков бега. Равномерный, медленный бег до 5 мин. Сдача контрольного норматива в беге на выносливость 6 мин.	1ч	
5	Бег в коридорчике 30-40 м из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м	1ч	
6	Бег в коридорчике 30-40 м из различных и.п. с изменением скорости.	1ч	
7	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом.	1ч	
8	Совершенствование скоростных способностей, «Круговая эстафета»	1ч	
9	Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам. Прыжки в длину с места.	1ч	
10	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и беге. Игра «Пустое место» ИОТ	1ч	
11	Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива в челночном беге 3по10м. Игра «Белые медведи».	1ч	
12	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыжки по полосам»	1ч	
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругу. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч	
14	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени» КН – прыжки в длину с места.	1ч	
15	Броски по воротам с 3-4 м. Игра «Мяч ловцу»	1ч	
16	Броски мяча в медленном беге в цель. Игра «Охотники и утки».	1ч	
17	Закрепление и совершенствование действий с мячом. Игра «Снайперы».	1ч	
18	Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка».	1ч	
19	Развитие координационных способностей. Игра «Овладей мячом».	1ч	
20	Варианты игры в футбол.	1ч	
21	Совершенствование навыка держания, ловли и передачи мяча. Игра «Мяч ловцу».	1ч	
22	Совершенствование навыка броска и ведения мяча. Игра «Охотники и утки».	1ч	

23	Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу»	1ч	
24	ОРУ с гимнастической палкой.ИОТ	1ч	
25	Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырки вперед.	1ч	
26	Стойка на лопатках. КН – подтягивание на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лёжа	1ч	
27	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.	1ч	
28	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1ч	
29	Лазанье по канату	1ч	
30	Ходьба по бревну(высота до 1 м), повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами по бревну.	1ч	
31	Беседа «Воздушные ванны зимой. Водные процедуры зимой» Попеременный двухшажный ход без палок ИОТ	1ч	
32	Совершенствование навыка попеременного двухшажного хода без палок.	1ч	
33	Попеременный двухшажный ход с палками.	1ч	РС
34	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	1ч	РС
35	Развитие техники попеременного двухшажного хода с палками и без палок.	1ч	РС
36	Развитие скоростной выносливости в попеременном двухшажном ходе	1ч	РС
37	Подъём «лесенкой».	1ч	РС
38	Развитие техники подъёма «лесенкой».	1ч	РС
39	Спуск в высокой стойке.	1ч	РС
40	Развитие техники спуска в высокой стойке.	1ч	РС
41	Совершенствование навыка спуска в высокой стойке.	1ч	РС
42	Спуск в низкой стойке.	1ч	РС
43	Развитие техники спуска в низкой стойке.	1ч	РС

44	Передвижение 100 м на скорость.	1ч	РС
45	Передвижение до 2,5 км с равномерной скоростью.	1ч	РС
46	Развитие скоростной выносливости в передвижении на короткие дистанции.	1ч	РС
47	Беседа «Известные российские и зарубежные олимпийские чемпионы.» Развитие техники лазанья по канату. ИОТ	1ч	
48	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре лёжа.	1ч	
49	Сдача контрольного норматива по подтягиванию на высокой и низкой перекладине. КН	1ч	
50	Развитие техники ходьбы приставными шагами по бревну.	1ч	
51	Передвижение по диагонали, противходом. «змейкой».	1ч	
52	Развитие навыка передвижения по диагонали, противходом. «змейкой».	1ч	
53	Приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. КН – наклон вперёд из положения сидя.	1ч	
54	Построение в две шеренги, перестроение в два круга. Беседа «Сравнение физкультуры и спорта эпохи Античности с современными физкультурой и спортом»	1ч	
55	Совершенствование навыка бега в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м ИОТ	1ч	
56	Совершенствование навыка прыжка в длину с места.	1ч	
57	Совершенствование навыка прыжка с поворотом на 180 градусов. Эстафеты с бегом и прыжками.	1ч	
58	Бег с изменением скорости. КН- прыжок в длину с места.	1ч	
59	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1ч	
60	Бег с ускорением от 20 до 30 м. КН- бег 30 м.	1ч	
61	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1ч	
62	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием. КН-6 мин бег.	1ч	
63	Метание малого мяча с места из положения стоя в горизонтальную и вертикальную цель.	1ч	
64	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. Из-за головы вперёд-вверх.	1ч	

65	Игры с мячом. «Гонка мячей по кругу» ИОТ	1ч	
66	Правила игры в футбол. «Мини-футбол» КН – челночный бег 3 по 10 м	1ч	
67	Игры «Перестрелка», «Борьба за мяч».	1ч	
68	Игры с ведением мяча. «Пионербол» Итоговый урок	1ч	

### **Поурочное планирование 4 класс:**

№	Тема урока	Количество часов	Реализация регионального содержания
1	Беседа на тему «Здоровье и физическое развитие человека»	1ч	
2	Обучение повороту кругом на месте, перестроением из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом. ИОТ	1ч	
3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. КН – бег 30м	1ч	
4	Обучение технике метания мяча с одного шага КН – прыжок в длину с места.	1ч	
5	Развитие техники метания мяча с одного шага. КН – 6-минутный бег.	1ч	
6	Обучение 3-му, 5-му прыжку с поворотами, подниманием ног.	1ч	
7	Правила по технике безопасности во время занятий баскетболом. Развитие технических действий баскетболиста. ИОТ	1ч	
8	Закрепление технических действий баскетболиста. КН – челночный бег 3 по 10 м.	1ч	
9	Развитие техники передвижения баскетболиста. Игра «Борьба за мяч».	1ч	
10	Развитие техники ведения мяча, передачи мяча двумя руками от груди. КН – подтягивание на высокой и низкой перекладине из виса.	1ч	
11	Развитие техники передвижения, остановки прыжком	1ч	
12	Развитие техники передвижения, повороты.	1ч	
13	Развитие техники ведения мяча и передачи от груди.	1ч	
14	Игра в мини-баскетбол.	1ч	

15	Развитие физических качеств. (координационные)	1ч	
16	Развитие физических качеств. (силовые, скоростно-силовые). Игра в баскетбол.	1ч	
17	Обучение технике лазания по канату.	1ч	
18	Развитие техники выполнения упражнений в равновесии.	1ч	
19	Развитие техники лазания по канату.	1ч	
20	Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.	1ч	
21	Развитие техники выполнения подводящих упражнений для опорного прыжка.	1ч	
22	Развитие техники выполнения упражнений в равновесии, вис на перекладине, лазание по канату.	1ч	
23	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений для опорного прыжка.	1ч	
24	Совершенствование техники выполнения вися на перекладине. КН- наклон вперёд	1ч	
25	Развитие техники выполнения опорного прыжка	1ч	
26	Развитие техники прыжка через длинную скакалку.	1ч	
27	Развитие физических качеств. (силовых, координационных)	1ч	
28	Игровой урок.	1ч	
29	Беседа «Идеалы и символика Олимпийских Игр»	1ч	
30	Развитие техники двухшажного хода. ИОТ	1ч	РС
31	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1ч	РС
32	Развитие техники спусков и подъёмов ступающим шагом.	1ч	РС
33	Совершенствование техники спусков и подъёмов ступающим шагом.	1ч	РС
34	Развитие техники спусков и подъёмов лесенкой.	1ч	РС
35	Совершенствование техники спусков и подъёмов лесенкой.	1ч	РС
36	Развитие техники поворота переступанием на выкате со склона.	1ч	РС

37	Совершенствование техники поворота переступанием на выкате со склона	1ч	РС
38	Обучение технике торможения плугом.	1ч	РС
39	Закрепление техники торможения плугом.	1ч	РС
40	Совершенствование техники спусков, подъёма лесенкой, торможения плугом и упором.	1ч	РС
41	Совершенствование ранее изученных действий лыжника.	1ч	РС
42	Прохождение контрольной дистанции в 1км	1ч	РС
43	Развитие техники попеременного двухшажного хода.	1ч	РС
44	Развитие техники спусков с горы.	1ч	РС
45	Развитие техники подъёма лесенкой.	1ч	РС
46	Развитие техники торможения плугом и упором.	1ч	РС
47	Равномерное передвижение по пересечённой местности – 2,5км	1ч	РС
48	Совершенствование техники подъёма лесенкой.	1ч	РС
49	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1ч	
50	Развитие техники владения мячом.ИОТ	1ч	
51	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: остановка мяча ногой, отбор мяча.	1ч	
52	Развитие техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	1ч	
53	Тактические действия в защите и нападении.	1ч	
54	Закрепление элементов техники футбола. Игра в футбол.	1ч	
55	Игровой урок.	1ч	
56	Элементы народных танцев. Сочетание шагов галопа и польки в парах. КН-наклон вперёд	1ч	
57	Совершенствование техники ходьбы по бревну на носках, повороты прыжком на 90 и 180 градусов. КН- подтягивание на высокой и низкой перекладине	1ч	
58	Совершенствование опорного прыжка на горку из гимнастических матов. КН- прыжок в длину с места.	1ч	
59	Развитие техники выполнения прыжка в высоту «перешагиванием» с бокового разбега.ИОТ	1ч	

60	Развитие техники высокого старта и челночного бега 3 по 10м	1ч	
61	Развитие техники прыжка в длину с разбега КН –челночный бег.	1ч	
62	Развитие техники метания мяча на дальность.	1ч	
63	Развитие физических качеств (скоростно-силовых). КН- бег 30м	1ч	
64	Развитие техники метания теннисного мяча с места из положения стоя боком в направлении метания на точность.	1ч	
65	Развитие техники метания мяча на заданное расстояние.КН-6мин бег	1ч	
66	Равномерный бег до 12 мин.	1ч	
67	Совершенствование техники бега с изменением длины и частоты шагов.	1ч	
68	Игровой урок.	1ч	

