Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Татарская гимназия №84»

городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_ З.Р. Каримгулова  «6» августа 2018г. | Утверждаю  Директор  МАОУ «Татарская гимназия №84»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р.Идрисов  Приказ № 322 от «6»августа 2018г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
на уровень начального общего образования**

Составила: Минюк Ольга Николаевна

|  |  |
| --- | --- |
| Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Примерной Программой Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программой «Физическая культура» В.И.Лях.  Учебник: «Физическая культура». Учебник для общеобразовательных организаций. 1-4 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха; Москва «Просвещение»2014 г  Срок реализации: 4 года |  |

Рассмотрено и принято

на заседании ШМО

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**по физической культуре**

***Результаты освоения рабочей программы***

**Знать \ понимать:**

* роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
* положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

**Уметь:**

* выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
* выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
* использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

* *1.Личностные результаты*проявляются в:
* осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
* развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
* усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
* воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
* умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
  + *Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
* знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
* способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

* ***Личностные действия*:**
* формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
* ***Регулятивные действия*:**
* формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
* способность формулировать проблему и цели своей работы;
* определение адекватных способов и методов решения задачи;
* прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре;
* развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном
* ***Познавательные действия:***
* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
* умение структурировать знания;
* выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.
* ***Коммуникативные действия*:**
  + развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
  + освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
  + владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

**Содержание учебного предмета**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре в 1 -4 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1-4 класс |  |  |  |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 60 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 56 | 16 | 16 | 8 | 16 |
|  | Спортивные игры: | 78 | 14 | 13 | 33 | 18 |
| 4 | Футбол | 21 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Баскетбол | 43 | 8 | 8 | 14 | 13 |
| 6 | Волейбол | 14 |  |  | 14 |  |
| 7 | Подвижные игры | 21 | 8 | 9 |  | 4 |
| 8 | Лыжная подготовка | 61 | 13 | 17 | 14 | 17 |
|  | ***Всего*** | 276 | 66 | 70 | 70 | 70 |

***Первая часть*** состоит из следующих разделов:

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

**Способы физкультурной деятельности.**

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

***Вторая часть*** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
|  | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках. История развития лёгкой атлетики в России. | **8**  1 |
|  | Обучение технике низкого старта. Равномерный бег | 1 |
|  | Обучение технике низкого старта. Бег на 30 м | 1 |
|  | Обучение технике эстафетного бега. Челночный бег 3\*10 см | 1 |
|  | Обучение технике прыжка с места. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. **Совершенствование технике метание мяча в цель** | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег на 1000 м (**без учета времени)** | 1 |
|  | Метание мяча в цель. | 1 |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол**  Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. | **8**  1 |
|  | Обучение технике ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
|  | Обучение технике выбивания мяча | 1 |
|  | Выбивания мяча | 1 |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | **Гимнастика**  Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг | **16**  1 |
|  | Обучение технике вис на согнутых руках, согнув ноги | 1 |
|  | Терминология упражнений и их влияние на организм. Строевые упражнения строевой шаг. | 1 |
|  | Строевые упражнения на размыкание и смыкание на месте. | 1 |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Гибкость наклон в перед | 1 |
|  | Обучение технике кувырки вперед ,назад | 1 |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад | 1 |
|  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. | 1 |
|  | Обучение технике мост из положения лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты | 1 |
|  | Обучение технике на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ноги в висе, подтягивание в висе. Эстафеты | 1 |
|  | Обучение технике лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия | 1 |
|  | Равновесия ,строевые упражнения ,Повороты направо ,налево. Игра «Змейка» | 1 |
|  | Обучение технике по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи | 1 |
|  | Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Иголочка ниточка» | 1 |
|  | Обучение технике перелезание через коня. ОРУ с мячом | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. | **13**  1 |
|  | Обучение технике скользящий шаг без палок | 1 |
|  | Обучение технике попеременному двухшажному ходу. Работа рук | 1 |
|  | Обучение технике повороты переступанием | 1 |
|  | Совершенствование техники двухшажному ходу | 1 |
|  | Одновременный безшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км | 1 |
|  | Обучение технике попеременный двухшажный ход | 1 |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 |
|  | Обучение технике повороты переступанием в движении | 1 |
|  | Обучения технике подьема на склон скользящий шагом и «елочкой». | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |
|  | Бег на лыжах 1 км. | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подьемов, торможения | 1 |
|  | **Подвижные игры**. Правила технике безопасности. «Быстро по местам». Развитие координационных способностей | **8**  1 |
|  | Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | 1 |
|  | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие силы | 1 |
|  | Игра «Западня». Развитие координационных способностей | 1 |
|  | Игра «Ниточки и иголочки». Развитие силовых способностей | 1 |
|  | Игра «Капитаны», « Попрыгунчики воробушки». Развитие скоростных способностей | 1 |
|  | Игра « Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
|  | **Игра « Класс смирно!». Эстафета. Развитие скоростно –силовых способностей** | **1** |
|  | **Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Обучение технике малого мяча в цель** | **7**  1 |
|  | Обучение технике прыжка в длину с места. ОРУ на месте | 1 |
|  | Совершенствование технике прыжка в длину с места | 1 |
|  | Метание малого мяча в цель. ОРУ с мячом | 1 |
|  | Челночный бег 3\*10 м/см | 1 |
|  | Бег на 100 м (без учета времени) | 1 |
|  | Развитие выносливости. Урок игра соревнование. Эстафеты между командами | 1 |
|  | **Спортивная игра. Футбол**. Правила технике безопасности. Основные правила игры | **6**  1 |
|  | Обучение технике передача мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Двухсторонняя игра в мини- футбол | 1 |
|  | Игра в футбол по упрощенный вариант. ОРУ с Обручем | 1 |
|  | **Игра в футбол (мальчики), Ирга Пионер бол (девочки). Подведение итогов учебного года** | 1 |

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
|  | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках. История развития лёгкой атлетики в России. | **8**  1 |
|  | Обучение технике низкого старта. Равномерный бег | 1 |
|  | Обучение технике низкого старта. Бег на 30 м **(сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Обучение технике эстафетного бега. Челночный бег 3\*10 см **(Сдача на результат)** | 1 |
|  | Обучение технике прыжка с места. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. (**Сдача контрольного норматива) Совершенствование технике метание мяча в цель** | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег на 1000 м (**Сдача контрольного норматива без учета времени)** | 1 |
|  | Метание мяча в цель. (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол**  Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. | **8**  1 |
|  | Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
|  | Совершенствование техники выбивания мяча | 1 |
|  | Выбивания мяча (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Гимнастика**  Правила техники безопасности на уроках гимнастики Прыжки со скакалкой. | **16**  1 |
|  | Обучение висами упором на снарядах | 1 |
|  | Терминология упражнений и их влияние на организм. Строевые упражнения строевой шаг. | 1 |
|  | Строевые упражнения на размыкание и смыкание на месте. | 1 |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Гибкость наклон в перед ( оценивание техники выполнения) | 1 |
|  | Обучение технике кувырки вперед, назад | 1 |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. | 1 |
|  | Мост из положения лежа **(оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Стойка на лопатках (оценивание технике выполнения) | 1 |
|  | Первая помощь при травмах, Прыжки через скакалку | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа (оценивание технике выполнения) | 1 |
|  | Прыжки через скакалку (оценивание технике выполнения) | 1 |
|  | Игра « Сороки и вороны». Развитие координационных способностей | 1 |
|  | Подвижная игра. Эстафета. Игра «Гуси-Лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. | **17**  1 |
|  | Обучение технике скользящий шаг без палок | 1 |
|  | Обучение технике попеременному двухшажному ходу. Работа рук | 1 |
|  | Обучение технике повороты переступанием | 1 |
|  | Совершенствование техники двухшажному ходу | 1 |
|  | Одновременный безшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км | 1 |
|  | Обучение технике попеременный двухшажный ход | 1 |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 |
|  | Обучение технике повороты переступанием в движении | 1 |
|  | Обучения технике подьема на склон скользящий шагом и «елочкой». | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |
|  | Бег на лыжах 1 км. (**Сдача контрольного норматива без учета времени)** | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подьемов, торможения | 1 |
|  | Бег на лыжах 2 км. Подьем « полуелочкой» | 1 |
|  | Обучение технике сочетание лыжных ходов | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подьемов торможения | 1 |
|  | **Подвижные игры**. Правила технике безопасности. «Быстро по местам». Развитие координационных способностей | **9**  1 |
|  | Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | 1 |
|  | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелки». Развитие силы | 1 |
|  | **Игра «Западня». Развитие координационных способностей** | 1 |
|  | Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | 1 |
|  | Ирга «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки» Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 1 |
|  | Игра « два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
|  | Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей | 1 |
|  | Игра «Класс смирно!» «Октябрята» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  Способностей | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках Обучение технике метания малого мяча. | **7**  1 |
|  | Обучение технике прыжка в длину. | 1 |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Метание мяча в цель. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Челночный бег 3\*10м/см. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Бег 1000 м **(Сдача контрольного норматива без учета времени)** | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег на 500м. Урок игра соревнование. Эстафеты между командами | 1 |
|  | **Спортивные игры. Футбол**  Правила техники безопасности. Основные правила игры | **5**  1 |
|  | Обучение техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Двухсторонняя игра в мини-футбол | 1 |
|  | Игра в футбол по упрощенным правилам Подведение итогов учебного года. | 1 |

**Тематическое планирование по предмету**

**«Физическая культура» 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
|  | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках. История развития лёгкой атлетики в России. Обучение технике низкого старта. | **8**  1 |
|  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на 30 м (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Обучение технике высокого старта. Бег 60 м **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Обучение технике эстафетного бега. Бег на 300 м  (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. (**Сдача контрольного норматива)** Совершенствование техники метания мяча на дальность (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег на 1000 м (**Сдача контрольного норматива без учета времени)** | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол**  Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. | **8**  1 |
|  | Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения. | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Совершенствование техники выбивания мяча | 1 |
|  | Выбивания мяча (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Гимнастика**  Правила техники безопасности на уроках гимнастики Прыжки со скакалкой. | **8**  1 |
|  | Прыжки с высоты. | 1 |
|  | Кувырок вперёд из упора присев | 1 |
|  | Кувырок вперёд из упора присев (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Кувырок назад из упора присев | 1 |
|  | Кувырок назад из упора присев (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Стойка на голове и руках (мальчики) Кувырок назад (девочки). | 1 |
|  | Стойка на голове и руках (мальчики). Кувырок вперед (девочки) (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.**  Правила техники безопасности. Основные правила игры | **8**  1 |
|  | Обучение технике передачи сверху за голову в опорном положении. | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи сверху за голову в опорном положении (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу. | 1 |
|  | Совершенствование техники приёма мяча двумя руками снизу (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. | **14**  1 |
|  | Обучение технике одновременного одношажного хода. | 1 |
|  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 1 |
|  | Совершенствование техники одновременно одношажного хода (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом и «ёлочкой» | 1 |
|  | Совершенствование техники одновременно бесшажного хода (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике спуска | 1 |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 |
|  | Обучение технике преодоления бугров и впадин. | 1 |
|  | Совершенствование техники спуска со склона. | 1 |
|  | Обучение технике одновременно одношажно конькового хода. | 1 |
|  | Бег на лыжах 1 км. (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |
|  | Бег на лыжах 2 км (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | **Спортивные игры. Волейбол**.  Правила техники безопасности. Основные правила игры | **6**  1 |
|  | Обучение технике нижней прямой подачи | 1 |
|  | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 |
|  | Игра в волейбол по упрощённым правилам (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике верхней прямой подачи. | 1 |
|  | Совершенствование техники верхней прямой подачи (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол.**  Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. | **6**  1 |
|  | Совершенствование техники остановки прыжком | 1 |
|  | Совершенствование техники остановки прыжком (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике штрафного броска | 1 |
|  | Совершенствование техники штрафного броска (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Двусторонняя игра в мини-баскетбол (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках Обучение технике метания мяча на дальность. | **7**  1 |
|  | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Бег 60 м. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Бег на 300 м. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Бег 1000 м **(Сдача контрольного норматива без учета времени )** | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег на 2000 м. | 1 |
|  | **Спортивные игры. Футбол**  Правила техники безопасности. Основные правила игры | **5**  1 |
|  | Обучение техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Двухсторонняя игра в мини-футбол | 1 |
|  | Игра в футбол по упрощенным правилам Подведение итогов учебного года. | 1 |

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|  | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках. История развития лёгкой атлетики в России. Обучение технике низкого старта. | **8**  1 |
|  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на 30 м (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Обучение технике высокого старта. Челночный бег 3\*10м/с (Сдача контрольного норматива) | 1 |
|  | Обучение технике эстафетного бега. Бег на 60 м  (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. (**Сдача контрольного норматива)** Совершенствование техники метания мяча на дальность (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег на 1000 м (**Сдача контрольного норматива без учета времени)** | 1 |
|  | Метание мяча. (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол**  Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. | **8**  1 |
|  | Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Совершенствование техники выбивания мяча | 1 |
|  | Выбивания мяча (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Гимнастика**  Правила техники безопасности на уроках гимнастики Прыжки со скакалкой. | **16**  1 |
|  | Обучение висами упором на снарядах | 1 |
|  | Терминология упражнений и их влияние на организм. Строевые упражнения строевой шаг. | 1 |
|  | Строевые упражнения на размыкание и смыкание на месте. | 1 |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Гибкость наклон в перед ( оценивание техники выполнения) | 1 |
|  | Обучение технике кувырки вперед ,назад | 1 |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа.** | 1 |
|  | Мост из положения лежа (оценивание технике выполнения) | 1 |
|  | Стойка на лопатках (оценивание технике выполнения) | 1 |
|  | Первая помощь при травмах, Прыжки через скакалку | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа (оценивание технике выполнения) | 1 |
|  | Прыжки через скакалку (оценивание технике выполнения) | 1 |
|  | Игра « Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 |
|  | Подвижная игра. Эстафета. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. | **17**  1 |
|  | Обучение технике одновременного одношажного хода. | 1 |
|  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 1 |
|  | Совершенствование техники одновременно одношажного хода (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом и «ёлочкой» | 1 |
|  | Совершенствование техники одновременно бесшажного хода (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Обучение технике спуска | 1 |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 |
|  | Обучение технике преодоления бугров и впадин. | 1 |
|  | Совершенствование техники спуска со склона. | 1 |
|  | Обучение технике одновременно одношажно конькового хода. | 1 |
|  | Бег на лыжах 1 км. (**Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |
|  | Бег на лыжах 2 км. Подьем «полу елочкой» | 1 |
|  | Сочетание лыжных ходов | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подьемов торможения | 1 |
|  | **Подвижная игры**. «Быстро по местам». Развитие координационных способностей | **4**  1 |
|  | Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | 1 |
|  | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелки». Развитие силы | 1 |
|  | Эстафеты с ракетками и теннисными мячами. | 1 |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол.**  Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. | **5**  1 |
|  | Совершенствование техники остановки прыжком | 1 |
|  | Обучение технике штрафного броска | 1 |
|  | Совершенствование техники штрафного броска (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | Двусторонняя игра в мини-баскетбол (**оценивание техники выполнения)** | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках Обучение технике метания малого мяча. | **7**  1 |
|  | Обучение технике прыжка в длину. | 1 |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Бег 60 м. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Челночный бег 3\*10м/см. **(Сдача контрольного норматива)** | 1 |
|  | Бег 1000 м **(Сдача контрольного норматива без учета времени)** | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег на 2000 м. | 1 |
|  | **Спортивные игры. Футбол**  Правила техники безопасности. Основные правила игры | **5**  1 |
|  | Обучение техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
|  | Двухсторонняя игра в мини-футбол | 1 |
|  | Игра в футбол по упрощенным правилам Подведение итогов учебного года. | 1 |