

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №4 имени И.И. Миронова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

ПРИНЯТО

Решением педагогического
совета ГБОУ ООШ №4
г. Новокуйбышевска
Протокол №4
от «21» января 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
ГБОУ ООШ №4
г. Новокуйбышевска
Протокол №1
от «21» января 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ ООШ №4
г. Новокуйбышевска
от «21» января 2019 г.
№48-од

Рабочая программа
Физическая культура (1-4 классы)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их*

мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научнопознавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение);

характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ- компетентности обучающимися (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения,

звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеотрейлеров или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеозаписей, звука, текста;

- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;

- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования

– моделировать объекты и процессы реального мира.

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

II. Содержание учебного предмета

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; 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, включающее 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 вперед 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 легкой 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 вперед (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 двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

III. Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС (99 ЧАСОВ)

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Знания о физической культуре (2 ч.)	1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
		2	Зарождение и развитие физической культуры	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	3	Плавание	1
3	Знания о физической культуре (2 ч.)	4	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
		5	Внешнее строение тела человека	1
4	Организация здорового образа жизни (2 ч.)	6	Плавание	1
5	Организация здорового образа жизни (1 ч.)	7	Правильный режим дня	1
		8	Здоровое питание	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч.)	9	Плавание	1
7	Организация здорового образа жизни (1 ч.)	10	Правила личной гигиены	1
8	Наблюдение за физическим развитием и	11	Простейшие навыки контроля самочувствия	1

	физической подготовленностью (1 ч.)			
9	Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	12	Плавание	1
10	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)	13	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
		14	Физические упражнения для физкультминуток	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика + плавание) (15 ч.+8 ч.=23 ч.)	15	Плавание	1
		16	Легкая атлетика: основные правила выполнения бега Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
		17	Легкая атлетика: основные правила выполнения прыжков	1
		18	Плавание	1
		19	Легкая атлетика: основные правила выполнения метаний малого мяча	1
		20	Легкая атлетика: упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча)	1
		21	Плавание	1
		22	Легкая атлетика: игры с бегом	1
		23	Легкая атлетика: игры с прыжками	1
		24	Плавание	1
		25	Легкая атлетика: игры с метаниями малого мяча	1
		26	Плавание	1
		27	Легкая атлетика: правила выполнения основных движений ходьбы, бега, прыжков	1
		28	Плавание	1
		29	Легкая атлетика: бег с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	1
		30	Плавание	1
		31	Легкая атлетика: игры с бегом, прыжками и метанием малого мяча	1
		32	Легкая атлетика: игры с бегом, прыжками и метанием малого мяча	1
		33	Плавание	1
		34	Легкая атлетика: «веселая эстафета»	1
35	Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка) Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		
36	Плавание	1		
37	Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка и стойка ноги врозь, положение рук, положение ног)	1		
12	Спортивно-оздоровительная	38	Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка и	1

деятельность (гимнастика с основами акробатики + плавание) (15 ч.+8 ч.=23 ч.)		стойка ноги врозь, положение рук, положение ног)	
	39	Плавание	1
	40	Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка и стойка ноги врозь, положение рук, положение ног, стойка на носках, упор присев)	1
	41	Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка и стойка ноги врозь, положение рук, положение ног, стойка на носках, упор присев)	1
	42	Плавание	1
	43	Гимнастика с основами акробатики: упражнение с наклонами и поворотами туловища в разные стороны	1
	44	Гимнастика с основами акробатики: упражнение с наклонами и поворотами туловища в разные стороны	1
	45	Плавание	1
	46	Гимнастика с основами акробатики: Команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»	1
	47	Гимнастика с основами акробатики: Команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»	1
	48	Плавание	1
	49	Гимнастика с основами акробатики: лазание по гимнастической стенке разными способами	1
	50	Гимнастика с основами акробатики: лазание по гимнастической стенке разными способами, перелазание через низкие препятствия (1 и 2 гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	1
	51	Плавание	1
	52	Гимнастика с основами акробатики: перелазание через низкие препятствия (1 и 2 гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	1
	53	Гимнастика с основами акробатики: перелазание через низкие препятствия (1 и 2 гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	1
	54	Плавание	1
	55	Гимнастика с основами акробатики: Выполнение основных строевых упражнений и команд	1
56	Гимнастика с основами акробатики: Выполнение основных упражнений по лазанию и перелазанию	1	
57	Плавание	1	
58	Лыжная подготовка: одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий,	1	

			способы переноски лыж. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	
		59	Лыжная подготовка: способы стойки на лыжах	1
		60	Плавание	1
13	Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка + плавание) (13ч. + 7ч.= 20ч.)	61	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах (повороты переступанием)	1
		62	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах (повороты переступанием)	1
		63	Плавание	1
		64	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах (скользящий ход)	1
		65	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах (скользящий ход)	1
		66	Плавание	1
		67	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	1
		68	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	1
		69	Плавание	1
		70	Лыжная подготовка: построение и перестроение на лыжах	1
		71	Лыжная подготовка: построение и перестроение на лыжах	1
		72	Плавание	1
		73	Лыжная подготовка: построение и перестроение на лыжах	1
		74	Лыжная подготовка: построение и перестроение на лыжах	1
		75	Плавание	1
		76	Лыжная подготовка: построение, перестроение на лыжах, скользящих ход	1
		77	Лыжная подготовка: построение, перестроение на лыжах, скользящих ход	1
		78	Плавание	1
		79	Правила проведения подвижных игр Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр	1
		80	Правила общения во время подвижных игр	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные игры + плавание) (12ч. +7ч.= 19ч.)	81	Плавание	1
		82	Правила проведения подвижных игр Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр	1
		83	Правила общения во время подвижных игр	1
		84	Плавание	1
		85	Подвижные игры с включением бега	1
		86	Подвижные игры с включением бега	1
		87	Плавание	1
		88	Подвижные игры с включением прыжков	1
		89	Подвижные игры с включением прыжков	1
		90	Плавание	1
		91	Подвижные игры с включением бега и прыжков	1

		92	Подвижные игры с включением бега и прыжков	1
		93	Плавание	1
		94	Подвижные игры с включением метания мяча	1
		95	Подвижные игры с включением метания мяча	1
		96	Плавание	1
		97	Подвижные игры с мячом	1
		98	Подвижные игры с мячом	1
		99	Плавание	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Знания о физической культуре 2ч.	1	Олимпийские игры.	1
		2	Скелет и мышцы человека. Осанка.	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч.	3	Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию.	1
3	Знания о физической культуре 1ч.	4	Стопа человека.	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч.	5	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1
5	Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч.	6	Плавание	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч.	7	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
		8	Физические упражнения для физкультминуток.	1
7	Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч.	9	Плавание	1
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч.	10	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1
9	Организация здорового образа жизни 1ч.	11	Правильный режим дня.	1
10	Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч.	12	Плавание	1
11	Организация здорового образа	13	Закаливание.	1
		14	Профилактика нарушений зрения.	1

	<i>жизни 2ч.</i>			
12	Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч.	15	Плавание	1
13	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 2ч.	16	Оценка правильности осанки.	1
		17	Оценка правильности осанки.	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность (Лёгкая атлетика + плавание) 15 + 7ч.= 22ч.	18	Плавание	1
		19	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1
		20	Бег в среднем темпе.	1
		21	Плавание	1
		22	Бег с максимальной скоростью	1
		23	Бег с максимальной скоростью	1
		24	Плавание	1
		25	Челночный бег.	1
		26	Прыжки в длину с места.	1
		27	Плавание	1
		28	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1
		29	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1
		30	Плавание	1
		31	Прыжки на скакалке.	1
		32	Метание мяча вверх двумя руками.	1
		33	Плавание	1
		34	Метание мяча вперёд одной рукой от груди.	1
		35	Метание мяча двумя руками из-за головы.	1
		36	Плавание	1
37	Метание мяча двумя руками снизу.	1		
38	Метание мяча двумя руками снизу.	1		
39	Плавание	1		
15	Спортивно-оздоровительная деятельность (Лёгкая атлетика /лыжная подготовка+ плавание) 14 + 7ч.= 21ч.	40	Метание мяча двумя руками из-за головы, снизу, от груди.	1
		41	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
		42	Плавание	1
		43	Передвижение на лыжах по ровной местности ступающим шагом без палок.	1
		44	Передвижение на лыжах по ровной местности ступающим шагом без палок.	1
		45	Плавание	1
		46	Передвижение на лыжах по ровной местности ступающим шагом с палками.	1
		47	Передвижение на лыжах по ровной местности ступающим шагом с палками.	1
		48	Плавание	1
		49	Передвижение на лыжах по ровной местности скользящим шагом с палками и без палок.	1
		50	Передвижение на лыжах по ровной местности скользящим шагом с палками и без палок.	1

		51	Плавание	1
		52	Подъём «лесенкой» на пологий склон. Торможение плугом.	1
		53	Подъём «лесенкой» на пологий склон. Торможение плугом.	1
		54	Плавание	1
		55	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.	1
		56	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.	1
		57	Плавание	1
		58	Прохождение в медленном темпе дистанции до 1 км.	1
		59	Контроль двигательных качеств: техника ступающего и скользящего шага.	1
		60	Плавание	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика + плавание) 15+ 7ч. =22ч.	61	Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Разные виды ходьбы.	1
		62	Повороты направо, налево, кругом	1
		63	Плавание	1
		64	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1
		65	Передвижения в колонне по одному.	1
		66	Плавание	1
		67	Передвижения в колонне по одному.	1
		68	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	1
		69	Плавание	1
		70	Отжимание в упоре лёжа.	1
		71	Подтягивание на высокой перекладине.	1
		72	Плавание	1
		73	Подтягивание на низкой перекладине.	1
		74	Группировка. Перекаты в группировке	1
		75	Плавание	1
		76	Подтягивание на низкой перекладине.	1
		77	Подтягивание на низкой перекладине.	1
		78	Плавание	1
		79	Группировка. Перекаты в группировке.	1
		80	Кувырок вперёд.	1
		81	Плавание	1
		82	Кувырок вперёд	1
17	Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные игры + плавание) 13+ 7ч.=20ч.	83	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм.	1
		84	Плавание	1
		85	Подвижные игры с включением бега	1
		86	Подвижные игры с включением бега	1
		87	Плавание	1
		88	Подвижные игры с включением прыжков	1
		89	Подвижные игры с включением прыжков	1
		90	Плавание	1
		91	Подвижные игры с включением прыжков и бега.	1
		92	Подвижные игры с включением прыжков и бега.	1

		93	Плавание	1
		94	Подвижные игры с включением прыжков и бега.	1
		95	Подвижные игры с включением прыжков и бега.	1
		96	Плавание	1
		97	Подвижные игры с метанием мяча.	1
		98	Подвижные игры с метанием мяча.	1
		99	Плавание	1
		100	Подвижные игры с метанием мяча.	1
		101	Подвижные игры с метанием мяча.	1
		102	Плавание	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Знания о физической культуре (2 ч.)	1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
		2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	3	Плавание	1
3	Знания о физической культуре (2ч.)	4	Физическая культура народов разных стран	1
		5	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества.	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	6	Плавание	1
5	Организация здорового образа жизни (2 ч.)	7	Правильное питание	1
		8	Правила личной гигиены	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч.)	9	Плавание	1
7	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)	10	Измерение длины и массы тела.	1
		11	Оценка основных двигательных качеств.	1

8	Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	12	Плавание	1
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)	13	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
		14	Физические упражнения для физкультминуток	1
10	Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	15	Плавание	1
11	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)	16	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
		17	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
12	Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	18	Плавание	1
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика+ плавание) (14ч + 7 ч. =21ч.)	20	Лёгкая атлетика: основные фазы бега	1
		21	Плавание	1
		22	Лёгкая атлетика: беговые упражнения на короткие дистанции (10-30м)	1
		23	Лёгкая атлетика: беговые упражнения на короткие дистанции (10-30м)	1
		24	Плавание	1
		25	Лёгкая атлетика: беговые упражнения на выносливость (1 км)	1
		26	Лёгкая атлетика: беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1
		27	Плавание	1
		28	Лёгкая атлетика: беговые упражнения с ускорением	1
		29	Лёгкая атлетика: беговые упражнения с ускорением	1
		30	Плавание	1
		31	Лёгкая атлетика: высокий и низкий старт	1
		32	Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения в длину с места	1
		33	Плавание	1
		34	Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивания»	1
		35	Лёгкая атлетика: метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания)	1
		36	Плавание	1
37	Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1		

		38	Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность	1
		39	Плавание	1
		40	Лёгкая атлетика: «весёлая эстафета».	1
15	Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики + плавание) (14ч. + 7ч. =21 ч.)	41	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1
		42	Плавание	1
		43	Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну)	1
		44	Гимнастика с основами акробатики: построение в две шеренги и в колонны	1
		45	Плавание	1
		46	Гимнастика с основами акробатики: построение в две – в три шеренги и в колонны	1
		47	Гимнастика с основами акробатики: построение в две – в три шеренги и в колонны	1
		48	Плавание	1
		49	Гимнастика с основами акробатики: перестроение из одной шеренги в две	1
		50	Гимнастика с основами акробатики: выполнение строевых команд	1
		51	Плавание	1
		52	Гимнастика с основами акробатики: лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево переставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины)	1
		53	Гимнастика с основами акробатики: лазание по канату	1
		54	Плавание	1
		55	Гимнастика с основами акробатики: ползание по-пластунски	1
		56	Гимнастика с основами акробатики: ползание по-пластунски	1
		57	Плавание	1
		58	Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках	1
		59	Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках	1
60	Плавание	1		
61	Гимнастика с основами акробатики: упражнения с гимнастической палкой	1		
16	Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка + плавание) (13ч. + 7ч.= 20ч.)	62	Лыжная подготовка: экипировка лыжника. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
		63	Плавание	1
		64	Лыжная подготовка: попеременный двушажный ход	1
		65	Лыжная подготовка: попеременный двушажный ход	1
		66	Плавание	1

		67	Лыжная подготовка: подъем способом «лесенка» и «ёлочка»	1
		68	Лыжная подготовка: подъем способом «лесенка» и «ёлочка»	1
		69	Плавание	1
		70	Лыжная подготовка: поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
		71	Лыжная подготовка: поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
		72	Плавание	1
		73	Лыжная подготовка: поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
		74	Лыжная подготовка: поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу	1
		75	Плавание	1
		76	Лыжная подготовка: спуски в основной стойке	1
		77	Лыжная подготовка: спуски в основной стойке	1
		78	Плавание	1
		79	Лыжная подготовка: спуски в основной стойке	1
		80	Лыжная подготовка: лыжная эстафета	1
		81	Плавание	1
17	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)	82	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Инструктаж по технике безопасности на уроках игр с мячом.	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные игры + плавание) (13ч. +7ч.= 20ч.)	83	Подвижные и спортивные игры с включением бега, прыжков и метания	1
		84	Плавание	1
		85	Подвижные и спортивные игры с включением бега, прыжков и метания	1
		86	Подвижные и спортивные игры с включением бега, прыжков и метания	1
		87	Плавание	1
		88	Подвижные и спортивные игры с включением бега, прыжков и метания	1
		89	Подвижные и спортивные игры с включением бега, прыжков и метания	1
		90	Плавание	1
		91	Подвижные и спортивные игры с включением бега, прыжков и метания	1
		92	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола	1
		93	Плавание	1
		94	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола	1
		95	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола	1
		96	Плавание	1
		97	Подвижные и спортивные игры: соревнования по «перестрелке»	1

		98	Подвижные и спортивные игры: соревнования по «перестрелке»	1
		99	Плавание	1
		100	Подвижные и спортивные игры: соревнования по футболу	1
		101	Подвижные и спортивные игры: соревнования по футболу	1
		102	Плавание	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Знания о физической культуре (2ч)	1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	1
		2	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность (2ч)	3	Плавание	1
		4	Опорно-двигательная система человека	1
3	Физкультурно - оздоровительная деятельность (1ч)	5	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность (4ч)	6	Плавание	1
		7	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	1
		8	Способы передвижения человека	1
		9	Плавание	1
5	Организация здорового образа жизни (2ч)	10	Массаж	1
		11	Массаж	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч)	12	Плавание	1
7	Организация здорового образа жизни (1ч)	13	Массаж	1
8	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч)	14	Измерение сердечного пульса	1

9	Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч)	15	Плавание	1
10	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч)	16	Оценка состояния дыхательной системы	1
11	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)	17	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1
12	Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч)	18	Плавание	1
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)	19	Физические упражнения для физкультминуток	1
		20	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч)	21	Плавание	1
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)	22	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1
		23	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность (79ч)	24	Плавание	1
		25	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике.	1
		26	Лёгкая атлетика. Бег на дистанцию до 1 км	1
		27	Плавание	1
		28	Лёгкая атлетика. Бег с изменением направления движения	1
		29	Лёгкая атлетика. Бег с поворотами вокруг своей оси	1
		30	Плавание	1
		31	Лёгкая атлетика. Бег с чередованием максимальной и средней скорости	1
		32	Лёгкая атлетика. Бег с максимальной и средней скорости	1
		33	Плавание	1
		34	Лёгкая атлетика. Бег спиной вперёд	1
		35	Лёгкая атлетика. Бег с высокого старта	1
		36	Плавание	1
		37	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1
		38	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1
39	Плавание	1		
40	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание	1		
41	Лёгкая атлетика. Прыжки многоскоки	1		
42	Плавание	1		

		43	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега	1
		44	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега	1
		45	Плавание	1
		46	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега	1
		47	Гимнастика с основами акробатики. Построение и перестроение. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике с основами акробатики.	1
		48	Плавание	1
		49	Гимнастика с основами акробатики. Расчёты, передвижения в колонне	1
		50	Гимнастика с основами акробатики. Расчёты, передвижения в колонне	1
		51	Плавание	1
		52	Гимнастика с основами акробатики. Выполнение строевых приёмов в усложненных условиях	1
		53	Гимнастика с основами акробатики. Выполнение строевых приёмов в усложненных условиях	1
		54	Плавание	1
		55	Гимнастика с основами акробатики. Выполнение строевых приёмов в усложненных условиях	1
		56	Гимнастика с основами акробатики. Выполнение строевых приёмов в усложненных условиях	1
		57	Плавание	1
		58	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату	1
		59	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату	1
		60	Плавание	1
		61	Гимнастика с основами акробатики. Ползание по пластунски	1
		62	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд	1
		63	Плавание	1
		64	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд	1
		65	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках	1
		66	Плавание	1
		67	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках	1
		68	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный лыжный ход. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
		69	Плавание	1
		70	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный лыжный ход	1
		71	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный лыжный ход	1

	72	Плавание	1
	73	Лыжная подготовка. Подъём способом "полуёлочка"	1
	74	Лыжная подготовка. Подъём способом "полуёлочка"	1
	75	Плавание	1
	76	Лыжная подготовка. Подъём способом "полуёлочка"	1
	77	Лыжная подготовка. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
	78	Плавание	1
	79	Лыжная подготовка. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
	80	Лыжная подготовка. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу	1
	81	Плавание	1
	82	Лыжная подготовка. Спуски в низкой стойке	1
	83	Лыжная подготовка. Спуски в низкой стойке	1
	84	Плавание	1
	85	Лыжная подготовка. Спуски в низкой стойке	1
	86	Лыжная подготовка. Спуски в низкой стойке	1
	87	Плавание	1
	88	Подвижные и спортивные игры. Правила и элементы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
	89	Подвижные и спортивные игры. Правила и элементы игры в волейбол	1
	90	Плавание	1
	91	Подвижные и спортивные игры. Игры с бросанием волейбольного мяча	1
	92	Подвижные и спортивные игры. Игры с бросанием волейбольного мяча	1
	93	Плавание	1
	94	Подвижные и спортивные игры. Правила и элементы игры в баскетбол	1
	95	Подвижные и спортивные игры. Правила и элементы игры в баскетбол	1
	96	Плавание	1
	97	Подвижные и спортивные игры. Правила и элементы игры в баскетбол	1
	98	Подвижные игры с мячом	1
	99	Плавание	1
	100	Подвижные игры с мячом	1
	101	Подвижные игры с мячом	1
	102	Плавание	1