Тематическое планирование

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема, раздел | Количество часов |
| Раздел 1 | **Основы знаний по физической культуре** | **14** |
|  | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 |
|  | Современные Олимпийские игры. | 1 |
|  | Что такое физическая культура? | 1 |
|  | Твой организм. Игра: «Прыгающие воробушки» | 2 |
|  | Сердце и кровеносные сосуды . Игра: «Метко в цель» | 2 |
|  | Органы чувств. Игра: «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет» | 3 |
|  | Личная гигиена. Игра: «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
|  | Закаливание. Игра: «Мяч водящему» | 1 |
|  | Мозг и нервная система. Игра: «Мяч в корзину» | 2 |
| Раздел 2 | **Легкая атлетика** | **29** |
|  | Ходьба и бег | 2 |
|  | Развитие координационных способностей, освоение навыков ходьбы. Прыжки. | 3 |
|  | Освоение навыков бега. Развитие скоростных и координационных способностей. | 3 |
|  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 3 |
|  | Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей | 3 |
|  | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 5 |
|  | Закрепление навыков прыжков | 2 |
|  | Овладение навыками метания | 8 |
| Раздел 3 | **Подвижные игры** | **13** |
|  | Органы дыхания. Игра: «мяч водящему» | 3 |
|  | Органы пищеварения. Игра: «Волк во рву» | 2 |
|  | Пища и питательные вещества. Игра: «Охотники и утки» | 2 |
|  | Тренировка ума и характера. Игра: «Космонавты» | 2 |
|  | Вода и питьевой режим. Игра: «Снайперы» | 1 |
|  | Игра: «Третий лишний» | 1 |
|  | Спортивная одежда и обувь. Игра «Белые медведи» | 2 |
| Раздел 4 | **Лыжная подготовка** | **16** |
|  | Введение в новую тему. Техника безопасности. | 1 |
|  | Переноска и надевание лыж. | 1 |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 3 |
|  | Повороты переступанием | 3 |
|  | Подъемы и спуски под уклон | 3 |
|  | Передвижение на лыжах до 500м | 5 |
| Раздел 5 | **Гимнастика** | **27** |
|  | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с обручем и флажками | 1 |
|  | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 2 |
|  | Кувырок вперед, кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. | 4 |
|  | Упражнения в висе стоя и лежа | 2 |
|  | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 3 |
|  | Лазанье по гимнастической скамейке, канату. | 3 |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке | 3 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов | 2 |
|  | Первая помощь при травмах | 2 |
|  | Спартакиада | 2 |
| **Итого по разделам** |  | **99** |

Тематическое планирование

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема, раздел | Количество часов |
| Раздел 1 | **Основы знаний по физической культуре** |  |
| Раздел 2 | **Легкая атлетика** | **11** |
|  | Как сохранить и укрепить здоровье | 1 |
|  | Бег коротким, длинным и средним шагом | 1 |
|  | Бег из разных исходных положений | 1 |
|  | Высокий старт с последующим ускорением | 1 |
|  | Челночный бег 3\*10м | 1 |
|  | Бег в чередовании с ходьбой до 150м | 1 |
|  | Равномерный, медленный бег до 4 минут | 1 |
|  | Прыжки по разметкам. Многоскоки. | 1 |
|  | Прыжки в длину с места. | 1 |
|  | Броски большого мяча на дальность разными способами. | 1 |
| Раздел 2 | **Подвижные игры** | **18** |
|  | Игра :«К своим флажкам» | 1 |
|  | Игра :«Змейка» | 1 |
|  | Игра :«Не оступись» | 1 |
|  | Игра :«Точно в мишень» | 1 |
|  | Игра :«Пятнашки» | 1 |
|  | Игра :«Пингвины с мячом» | 1 |
|  | Игра : «Бой петухов» | 1 |
|  | Игра :«У медведя во бору» | 1 |
|  | Игра :«Быстро по местам» | 1 |
|  | Игра : «Совушка» | 1 |
|  | Игра :«Рыбки» | 1 |
|  | Игра :«Не урони мешочек» | 1 |
|  | Игра :«Третий лишний» | 1 |
|  | Игра :«Салки-догонялки» | 1 |
|  | Игра : «Волк во рву» | 1 |
|  | Игра :«Альпинисты» | 1 |
|  | Игра :«Кто быстрее?» | 1 |
|  | Игра :«Через холодный ручей» | 1 |
| Раздел 3 | **Гимнастика** | **18** |
|  | Перестроение в шеренгу и в колонну | 1 |
|  | Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте | 1 |
|  | Перекаты в группировке | 1 |
|  | Кувырок вперед Игра: «Раки» | 1 |
|  | Совершенствование навыков акробатики. Кувырок вперед. | 1 |
|  | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |
|  | «Мост» из положения лежа на спине | 1 |
|  | Акробатические комбинации | 1 |
|  | Закрепление акробатических комбинаций | 1 |
|  | Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
|  | Преодоление полосы препятствий | 1 |
|  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 |
|  | Лазанье по канату. Игра «Змейка» | 2 |
|  | Передвижение по гимнастическому бревну. | 1 |
|  | Упражнения на равновесие | 1 |
|  | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1 |
|  | Танцевальные упражнения | 1 |
| Раздел 3 | **Лыжная подготовка** | **21** |
|  | Передвижение в колонне с лыжами. Техника безопасности. | 1 |
|  | Передвижение ступающим шагом | 1 |
|  | Скользящий шаг без палок | 3 |
|  | Скользящий шаг с палками | 2 |
|  | Подъемы скользящим шагом | 2 |
|  | Подъемы и спуски под уклон | 2 |
|  | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | 2 |
|  | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 2 |
|  | Повороты переступанием на месте | 1 |
|  | Повороты переступанием в движении | 1 |
|  | Спуски в низкой стойке | 1 |
|  | Спуски в основной стойке | 1 |
|  | Урок - эстафета | 1 |
|  | Длительная ходьба на лыжах | 1 |
| Раздел 4 | **Подвижные игры** | **21** |
|  | Бросок и ловля мяча на месте | 1 |
|  | Ведение мяча на месте | 1 |
|  | Ловля мяча на месте и в движении | 1 |
|  | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге | 2 |
|  | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
|  | Броски в цель | 1 |
|  | Ведение мяча в парах | 1 |
|  | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 3 |
|  | Удар по мячу с одного и двух шагов | 3 |
|  | Игра: «Точная передача» | 1 |
|  | Игра в мини- футбол по упрощенным правилам | 4 |
|  | Игра: «Выстрел в небо» | 1 |
|  | Игра: «Брось-поймай» | 1 |
| Раздел 5 | **Легкая атлетика** | **11** |
|  | Ходьба и бег с изменением темпа | 1 |
|  | Челночный без 3\*10м | 1 |
|  | Бег 30м | 1 |
|  | Бег с эстафетной палочкой | 1 |
|  | Равномерный, медленный бег до 4 минут | 1 |
|  | Прыжки в длину с места | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега | 1 |
|  | Метание мяча на дальность, в цель | 3 |
|  | Бросок набивного мяча на дальность | 1 |
| Итого по разделам: |  | **102** |

Тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема, раздел | Количество часов |
| Раздел 1 | **Основы знаний по физической культуре** |  |
| Раздел 2 | **Легкая атлетика** | **11** |
|  | Ходьба и бег | 5 |
|  | Прыжки | 3 |
|  | Метание | 3 |
| Раздел 3 | **Гимнастика** | **18** |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 6 |
|  | Висы. Строевые упражнения. | 6 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 6 |
| Раздел 4 | **Подвижные игры** | **18** |
|  | Подвижные игры, эстафеты | 18 |
| Раздел 5 | **Лыжная подготовка** | 1 |
|  | Значение лыжной подготовки | 1 |
|  | Скользящий шаг | 2 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 4 |
|  | Спуск на лыжах в основной стойке | 1 |
|  | Техника подъема лесенкой | 3 |
|  | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой | 2 |
|  | Подъем и спуск на склоне | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1 |
|  | Техника передвижения на лыжах | 1 |
|  | Ходьба на лыжах 1 км | 1 |
|  | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| Раздел 6 | **Подвижные игры** | **24** |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| Раздел 7 | **Легкая атлетика** | **10** |
|  | Ходьба и бег | 4 |
|  | Прыжки | 3 |
|  | Метание мяча | 3 |
| **Итого по разделам** |  | **102** |

Тематическое планирование

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема, раздел | Количество часов |
| Раздел 1 | **Основы знаний по физической культуре** |  |
| Раздел 2 | **Легкая атлетика** | **11** |
|  | Ходьба и бег | 5 |
|  | Прыжки | 3 |
|  | Метание | 3 |
| Раздел 3 | **Гимнастика** | **18** |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 6 |
|  | Висы. Строевые упражнения. | 6 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 6 |
| Раздел 4 | **Подвижные игры** | **18** |
|  | Подвижные игры, эстафеты | 18 |
| Раздел 5 | **Лыжная подготовка** | 1 |
|  | Значение лыжной подготовки | 1 |
|  | Скользящий шаг | 2 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 4 |
|  | Спуск на лыжах в основной стойке | 1 |
|  | Техника подъема лесенкой | 3 |
|  | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой | 2 |
|  | Подъем и спуск на склоне | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1 |
|  | Техника передвижения на лыжах | 1 |
|  | Ходьба на лыжах 1 км | 1 |
|  | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| Раздел 6 | **Подвижные игры** | **24** |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| Раздел 7 | **Легкая атлетика** | **10** |
|  | Ходьба и бег | 4 |
|  | Прыжки | 3 |
|  | Метание мяча | 3 |
| **Итого по разделам** |  | **102** |