

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №1
г. Советска Советского района Кировской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 классы**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Иванов А. Л.
Приказ №92 от «29» августа 2023 г.

Автор-составитель:

Мотовилова Елена Геннадьевна
Учителя, работающие по программе:
Мотовилова Елена Геннадьевна
Тунгусова Людмила Валентиновна,

Советск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден [приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373](#)), планируемых результатов начального общего образования по физической культуре (Москва «Просвещение» 2009 г., под редакцией Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой) и примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Часть 2 "Просвещение" 2011 (Стандарты второго поколения).

Целью изучения физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Место учебного предмета в учебном плане

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается:

- в 1 классах 2 часа в неделю, 33 недели всего 66 часов;
- во 2 классах 2 часа в неделю, 34 недели всего 68 часа;
- в 3 классах 2 часа в неделю, 34 недели всего 68 часа;
- в 4 классах 2 часа в неделю, 34 недели всего 68 часа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- уметь излагать факторы истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- иметь представление о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- уметь измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика»- сочетаниям различных видов ходьбы; бегу с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий, метанию мяча как на дальность так и на точность, бегу 1000 м, прыжковым

упражнениям на одной и двух ногах, прыжку в высоту с прямого разбега, пробегать на скорость дистанцию 30 м, различные варианты эстафет , челночному бегу 3 по 10 м; броску набивного мяча способами «от груди», и «снизу»;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры»-передаче мяча на месте и в движении; ловле и передаче мяча; ударам по неподвижному и катящемуся мячу , ведению и остановке мяча ; играть в подвижные «Охотники и утки», «Школа мяча», «Попади в обруч», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки»,«Точный расчет»,«Подвижная цель», «Овладей мячом», «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Точный расчет», «Волк во рву»,«Лисы и куры», «Прыжки по полосам»,«Удочка», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Космонавты», «Белые медведи», «Пустое место»;

-по разделу «Лыжная подготовка»-переносить лыжи по команде «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, поворотам переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение падением, прохождение дистанции 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой», играть в подвижные игры «Смелее с горки», « У кого лучше?», «Ветер».

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-строиться в колонну и шеренгу, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «На лево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, вис на время, согнувшись, прогнувшись, прыжки на скакалке, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазить и перелазить по гимн.стенке, по канату.

Учащиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание **раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников. их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Льжные гонки». При этом тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам

функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физкультуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. на этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям чистоты сердечных сокращений).

Содержание учебного предмета на уровне начального общего образования

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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. Её 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 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 вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд 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.

Лёгкая 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 передвижением; 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.

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 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; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

(данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения 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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях 4 комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление 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 и ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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 с 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

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Уровень | |
|----------|---------------------------|---------------------------|----------|---------|
| | | | Мальчики | Девочки |

перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра 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 и двух ногах поочерёдно.

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, чередующейся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной 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.

Таблица тематического распределения количества часов

| № п/п | Вид программного материала. | Количество часов (уроков) | | | |
|----------|--------------------------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| | | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока. | | | |
| 1.2 | Подвижные игры и спортивные игры | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 15 | 15 | 15 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 20 | 25 | 25 | 25 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 12 | 12 | 12 |

| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|-----------|--------------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|------------------|--------|-------------|---------|
| 1. | Скоростные. | Бег 30м.с | 6.8 | 6.3-6.7 | 6,2 | 7.0 | 6.4-6.9 | 6.3 |
| 2. | Скоростно-силовые. | Прыжок в длину с места, см. | 115 | 115-117 | 118 | 113 | 113-115 | 116 |
| 4. | Силовые. | Метание мешочка на дальность. | 4м | 4-8 | 8 | | | |
| 5. | Гибкость. | Наклон вперед, из положения стоя, см | менее 0 см | от 0 до+5 см | +6 см и более | | | |
| 6. | Силовые. | Подъем туловища за 30 с | 8 | 8-14 | 15 | | | |
| 7. | Координационные. | Челночный бег 3 по 10 м,с | 11 с | 10.6-10.9 с | 10.5 | 11.3 | 10.8-11.2 с | 10.7 с |

Итого часов в год 66 68 68 68

| | Название раздела, темы, | Кол- во | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Вид и (или) форма | Д/З (по уровням) | Дата |
|--|------------------------------------|--------------------|---|------------------------------|-----------------------------|-------------|
|--|------------------------------------|--------------------|---|------------------------------|-----------------------------|-------------|

Календарно-тематическое планирование 1 класс

| | | | | | | По план у | Факт |
|----|---|-----------|--|----------|--|-----------------|------|
| | Легкая атлетика. | 10 | | | | | |
| 1. | Т/б на уроках Л/а. Теория. Введение в предмет. Объяснение понятия «физическая культура». Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. | 1 | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. | Текущий. | Повторить технику безопасности.с.8 - 17 прочитать. | 1-я нед. | |
| 2. | Разнообразные способы бега, ходьбы. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий. | С.18-23 прочитать. | 1нед еля | |
| 3 | Освоение челночного бега История развития физической культуры и первых соревнований и зарождении Олимпийских игр. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий. | С.75-78 прочитать, ответить на вопросы. | 2-я нед. | |
| 4 | Освоение навыков метания. Разнообразные способы метания. Подвижная игра «Попади в обруч». | 1 | Научиться: технически выполнять метание предмета; выполнять организующие строевые команды и приемы. | Текущий. | Знать правила игры. | 2-я нед. | |
| 5 | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий. | | 3нед | |
| 6 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире.Обучение метанию предмета на дальность. | 1 | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом. | Текущий. | Броски больших и малых мячей. | 3нед | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|---|----------|--|----------|--|
| 7 | Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжков в длину с места. | 1 | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий. | | 4-я нед. | |
| 8 | Обучение разнообразных способов прыжков вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила. | Текущий. | Прыжки через препятствия. | 4-я нед. | |
| 9 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека.«Прыжки по полосам»,«Удочка». | 1 | Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе. | Текущий. | Выучить технику выполнения прыжков | 5нед еля | |
| 10 | Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». | 1 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | Текущий. | | 5нед еля | |
| | Подвижные игры. | 10 | | | | | |
| 11 | Т/б на уроках подвижных игр. Разучивание русских народных игр. | 1 | Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Придумать позы, изображающие спортсменов | 6-я нед. | |
| 12 | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты» | 1 | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют композиции из числа разученных упражнений. | Текущий. | | бнед еля | |
| 13 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | Текущий. | | 7-я нед. | |
| 14 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы». | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Текущий | | 7нед еля | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|---|--|---------------------------------|-----------|--|
| 15 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий. | | 8неделя | |
| 16 | Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки» Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки». | 1 | Используют действия игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Текущий. | Составить комплекс ОРУ. | 8неделя | |
| 17 | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга» | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий. | | 9неделя | |
| 18 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу». | 1 | Используют действия игр для развития координационных способностей. | Текущий. | | 9неделя | |
| 19 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий. | | 10неделя | |
| 20 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах». | 1 | Соблюдают правила безопасности. | Текущий. | | 10неделя | |
| | Гимнастика | 14 | | | | | |
| 21 | Т/б на уроке гимнастики. Введение в предмет. Теория. | 1 | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Текущий. | Повторить технику безопасности. | 11-я нед. | |
| 22 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. | 1 | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд) | Повторить строевые упражнения. | 11неделя | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|-----------|--|
| 23 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Перекаты. Обучение технике выполнения перекатов. | 1 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений без предметов. | 12-я нед. | |
| 24 | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». | 1 | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Текущий. | | 12неделя | |
| 25 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируя их технику. | Текущий. | Повторить акробатические комбинации | 13-я нед. | |
| 26 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) | | 13-я нед. | |
| 27 | Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | 1 | Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | | 14неделя | |
| 28 | Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий. | | 14неделя | |
| 29 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий. | | 15неделя | |
| 30 | Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие координационных и силовых способностей. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Акробатические упражнения на равновесие. | 15неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|---|----------|---|--------------|--|
| 31 | Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируя их технику. | Текущий. | | 16не деля | |
| 32 | Объяснение значения физкультминуток (физкультпауз) и принципов их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом. | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируя их технику. | Текущий. | | 16не деля | |
| 33 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке. | 1 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | | 17не деля | |
| 34 | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. | 1 | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. | Текущий. | | 17не деля | |
| | Лыжная подготовка | 14 | | | | | |
| 35 | Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | 1 | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. | Текущий. | Выучить технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | 18не деля | |
| 36 | Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне. | 1 | Описывают технику передвижения на лыжах. | Текущий. | Выучить правила переноски лыж. | 18не деля | |
| 37 | Закрепление техники поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне. | 1 | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. | Текущий. | | 19не деля | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------|--------------------------|--------------|--|
| 38 | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом. | 1 | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенности лыжной трассы. | Текущий. | | 19не деля | |
| 39 | Совершенствование умения двигаться на лыжах скользящим шагом. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий. | | 20не деля | |
| 40 | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | Дистанция 1000метров. | 20не деля | |
| 41 | Повторение передвижения на лыжах без палок. Закрепление спуска на лыжах без палок. | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | Текущий. | | 21не деля | |
| 42 | Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8°. | 1 | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. | Текущий. | | 21не деля | |
| 43 | Закрепление подъема на лыжах разными способами. | 1 | Описывают технику передвижения на лыжах. | Текущий. | | 22не деля | |
| 44 | Обучение торможению на лыжах. | 1 | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. | Текущий. | | 22не деля | |
| 45 | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий. | | 23не деля | |
| 46 | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Повторение скользящего шага на лыжах с палками. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Текущий. | | 23не деля | |
| 47 | Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками во время игр. | 1 | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. | Текущий. | | 24не деля | |
| 48 | Обучение подъему на лыжах с помощью | 1 | Используют бег на лыжах в организации | Текущий. | | 24не | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|---|---|------------------|--|
| | палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах | | активного отдыха. | | | деля | |
| | Подвижные игры | 6 | | | | | |
| 49 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах». | 1 | Соблюдают правила безопасности | Текущий. | Выучить технику безопасности на уроках подвижных игр | 25не деля | |
| 50 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий. | | 25не деля | |
| 51 | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий. | | 26не деля | |
| 52 | Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки» | 1 | Соблюдают правила безопасности. | Текущий. | | 26не деля | |
| 53 | Подвижные игры с элементами футбола Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий. | | 27не деля | |
| 54 | Обучение передачи футбольного мяча в парах на месте. | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий. | | 27не деля | |
| | Легкая атлетика | 10 | | | | | |
| 55 | Совершенствование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО челночного бега 3 по 10. | 1 | Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. | Текущий. | Повторить технику безопасности на уроках легкой атлетики. | 28не деля | |
| 56 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 60 м | 1 | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику выполнения. | Контроль двигательн. качеств(бег на время). | | 28не деля | |
| 57 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе | Текущий. | | 29 неде ля | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--------------|--|
| | | | освоения. | | | | |
| 58 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. | Текущий. | | 29не деля | |
| 59 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Текущий. | | 30не деля | |
| 60 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Текущий. | | 30не деля | |
| 61 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места(подготовка к ГТО) | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контроль двигательн. качеств (прыжок в длину с места). | | 31не деля | |
| 62 | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта (подготовка к ГТО) | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Текущий. | | 31не деля | |
| 63 | Совершенствование техники метания в вертикальную и горизонтальную цель.(ГТО) | 1 | Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий. | | 32не деля | |
| 64 | Совершенствование техники метания в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий. | | 32не деля | |
| 65 | Контроль за развитием силовых качеств: метание на дальность. Бег на выносливость 1000 м. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бросковых упражнений, при этом | Контроль силовых качеств | | 33не деля | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------------|--|--------------|--|
| | | | соблюдают правила безопасности | (метание на дальность). | | | |
| 66 | Бег на выносливость. сочетаниям различных видов ходьбы; бегу с изменением направления движения | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Текущий. | | 33не деля | |

2 класс

| № | Название раздела, темы, урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности | Вид и (или) форма контроля | Д/З (по уровням) | Дата | |
|---|-------------------------------|--------------|------------------------------------|----------------------------|------------------|----------|------|
| | | | | | | По плану | Факт |
| | Легкая атлетика. | 15 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------------|---|----------|--|
| 1 | Техника безопасности на уроках. Челночный бег. | 1 | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения. | Текущий. | Повторить технику безопасности на уроках легкой атлетики. | 1-я нед. | |
| 2 | Совершенствование техники челночного бега. челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | 1 | Разминки в движении, техника челночного бега, подвижные. | Текущий. | Повторить технику выполнения высокого и низкого старта. | 1-я нед. | |
| 3 | Тестирование челночного бега 3*10м. челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | 1 | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10м, подвижная игра. | Текущий. | с.35-39 прочитать. | 2-я нед. | |
| 4 | Способы метания мяча на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 | Способы метания мяча на дальность, подвижная игра ”Бросай далеко, Собирай быстрее» | Текущий. | с.78-85 прочитать | 2неделя | |
| 5 | Тестирование метания мяча на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 | Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность. | Текущий | | 3неделя | |
| 6 | Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 | Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижная игра “Командные хвостики”. | Текущий | Составить комплекс ОРУ на месте | 3неделя | |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. | 1 | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега. | Текущий | | 4неделя | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. | 1 | Разминка в движении ,контрольные прыжки в длину с разбега, подвижные игры “Салки ” и “Флаг на башне. | Контрольный. | | 4неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|----|--|--------------|--|---------|--|
| 9 | Совершенствование метания малого мяча на точность. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий | с.105-106 прочитать. | 5неделя | |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность. Метание: малого мяча в вертикальную цель. | 1 | Разминки с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Бездомный заяц». | Контрольный. | с.104запомнить. | 5 нед. | |
| 11 | Совершенствование техники бега на 30 м. Беговые упражнения. | 1 | Беговая разминка в движении. Беговые упражнения. Бег с ускорением. | Текущий. | | 6 нед. | |
| 12 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения из разных исходных положений. | 1 | Беговая разминка, тестирования бега на 30м с высокого старта , подвижных игр “Салки ”, “Салки – дай руку. | Контрольный. | Вспомнить технику выполнения низкого старта. | бнеделя | |
| 13 | Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту. | 1 | Прыжковая разминка, игра “Волк во рву”. | Текущий | | 7неделя | |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту. | 1 | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, игра “Волк во рву” | Контрольный. | | 7 нед. | |
| 15 | Бег на выносливость 1000м. Беговые упражнения. Бег с препятствиями. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Текущий | Бег 1000 метров | 8неделя | |
| | Подвижные игры. | 16 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------|---|----------|--|
| 16 | Техники безопасности при занятиях подвижными играми. Название и правила игр. Совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам». | 1 | Совершенствуют навыки бега. Усваивают правила техники безопасности. | Текущий | Повторить технику безопасности на уроках подвижных игр. | 8неделя | |
| 17 | Совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий | | 9неделя | |
| 18 | Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.Игра«Пятнашки», «Два мороза». | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий | Выучить правила игры « Два мороза» | 9неделя | |
| 19 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют ошибки в процессе освоения. | Текущий. | с.111 прочитать. | 10неделя | |
| 20 | Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 1 | Описывают и осваивают технику метаний на дальность и точность. | Текущий | | 10неделя | |
| 21 | Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет». | 1 | Совершенствуют технику метаний на дальность и точность. | Текущий | | 11неделя | |
| 22 | Передача мяча снизу в баскетболе; ловля мяча двумя руками. В парах, стоя на месте и в шаге. | 1 | Соблюдают правила безопасности. | Текущий | | 11неделя | |
| 23 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Игра«У кого меньше мячей». | 1 | Совершенствуют технику ловли и передачи мяча. | Текущий | с.128 прочитать | 12неделя | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|---------|---------------------|----------|--|
| 24 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафета с набивными мячами (2 кг). | 1 | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Текущий | с. 92 прочитать | 12неделя | |
| 25 | Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение по прямой в движении шагом. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Текущий | с. 151 прочитать | 13неделя | |
| 26 | Ловля и передача мяча. Закрепить технику передачи мяча от груди двумя руками. | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Текущий | Отжимания | 13неделя | |
| 27 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий | | 14неделя | |
| 28 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом. Бросок в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Текущий | Броски мяча в цель. | 14неделя | |
| 29 | Футбол . Т/б при игре в футбол. Правила поведения во время игр. Основные правила. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Текущий | | 15неделя | |
| 30 | Ведение мяча .Остановка мяча. Удары по воротам. Эстафеты с мячом. | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Текущий | | 15неделя | |
| 31 | Подвижные игры на материале футбола, баскетбола. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий | | 16неделя | |
| | Лыжная подготовка. | 12 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------|---|----------|--|
| 32 | Правила поведения во время занятий лыжной подготовки. передвижение на лыжах по учебному кругу. | 1 | Используют правила надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, игра «По местам». | Текущий. | С.75-78 прочесть. | 16неделя | |
| 33 | Передвижение скользящим шагом без палок; игра «Быстрый лыжник» | 1 | Моделировать технику передвижения скользящим шагом. | | с.50-53знать. | 17неделя | |
| 34 | Беседа «Значение занятий на лыжах для здоровья человека»; ходьба по учебному кругу; | 1 | Описывают значение занятий на лыжах для здоровья человека. | Текущий | Вспомнить правила переноски лыж. | 17неделя | |
| 35 | Правила проведения воздушных ванн; передвижение на лыжах (ходьба на лыжах по лыжне друг за другом, заложив руки за спину) игра «Быстрый лыжник». | 1 | Определяют назначение правил проведения воздушных ванн. | Текущий | с.50 прочесть. | 18неделя | |
| 36 | Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой рук; техника работы рук с палками. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Выучить техника выполнения скользящего шага | 18неделя | |
| 37 | Знакомство с техникой подъема на склон 15-20°(без палок); развивать выносливость (ходьба на лыжах 1000 м); упражнения на восстановление дыхания. | 1 | Используют технику подъемов на склон 15-20 градусов. Применяют упражнения на восстановление дыхания. | Текущий | | 19неделя | |
| 38 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом по пересечению местности); развитие выносливости игра «День и ночь» | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий | Дистанция 1500 метров | 19неделя | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|--------------|---|----------|--|
| 39 | Беседа «Польза закаливания зимой»»; учёт по технике подъёмов и спусков, спуск со склонов (в высокой стойке, в низкой стойке. | 1 | Определять и кратко характеризовать о пользе закаливания зимой. | Текущий | с. 50 прочитать. | 20неделя | |
| 40 | Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); прохождение дистанции 500 м; игра «Быстрый лыжник» контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 | Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. | Контрольный | Дистанция 1000метров | 20неделя | |
| 41 | Торможение падением на лыжах с палками. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | 1 | Применяют торможение падением на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. | Текущий | Выучить технику выполнения торможения. | 21неделя | |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Лыжные гонки. | 1 | Применяют передвижение на лыжах повороты, спуски, подъёмы, торможение. | Текущий | | 21неделя | |
| 43 | Контрольный урок по лыжной подготовке. Лыжные гонки. | 1 | Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. | Контрольный. | | 22неделя | |
| | Гимнастика | 15 | | | | | |
| 44 | Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. | 1 | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. | Текущий | Выучить технику безопасности на уроке гимнастики. | 22неделя | |
| 45 | ОРУ с большими мячами Совершенствование элементов акробатики. | 1 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий | Повторить ранее изученные элементы. | 23неделя | |
| 46 | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты на месте. Лазание по канату в три приема. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий | Выучить технику выполнения лазанья по канат в 3и | 23неделя | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---------|--------------------------------------|----------|--|
| | | | | | приема. | | |
| 47 | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты на месте. Совершенствование техники лазания по канату. | 1 | Описывают и применяют технику лазания по канату. | Текущий | Повторить строевые упражнения | 24неделя | |
| 48 | ОРУ с обручем. Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок на козла. | 1 | Описывают и осваивают технику опорный прыжок на козла. | Текущий | | 24неделя | |
| 49 | ОРУ с обручем. Повторить повороты на месте и | 1 | Предупреждают | Текущий | с.87 прочитать. | 25неделя | |
| 50 | Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок. | | появление ошибок и | Текущий | Повторить перестроения. | 25неделя | |
| 51 | Подготовка к выполнению норм ГТО развитие общей выносливости: подтягивание, наклон вперед и отжимания. | 1 | Описывают и осваивают технику упражнений на | Текущий | | 26неделя | |
| 52 | ОРУ с флажками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска. | 1 | Описывают состав и содержание упражнений с предметами. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне. | Текущий | Составить комплекс ОРУ с предметами. | 26неделя | |
| 53 | Размыкание и смыкание, перестроение из одной шеренги в две. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки. | 1 | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. | Текущий | | 27неделя | |
| 54 | ОРУ со скакалкой. Лазанье по наклонной скамье в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. | 1 | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. | Текущий | Строевые упражнения. | 27неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|---|---------|--|----------|--|
| 55 | Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 | Описывают и осваивают технику упражнений в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | Текущий | | 28неделя | |
| 56 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне и бревне. | 1 | Описывают и осваивают основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Танцевальные шаги. | Текущий | | 28неделя | |
| 57 | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | Осваивают преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Текущий | с. 18 прочитать | 29неделя | |
| 58 | Варианты вращения обруча. Танцевальные шаги, элементы ритмической гимнастики. | 1 | Осваивают варианты вращения обруча, гимнастическая комбинация. | Текущий | Перечислить гимнастические снаряды | 29неделя | |
| | Легкая атлетика | 10 | | | | | |
| 59 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 | Описывают и осваивают беговые упражнения. | Текущий | Вспомнить правила по технике безопасности. | 30неделя | |
| 60 | Беговые упражнения. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег с ускорением от 10 до 20 м. | 1 | Применяют беговые упражнения. | Текущий | Низкий старт | 30неделя | |
| 61 | Подготовка к выполнению норм ГТО смещенное передвижение 1000м | 1 | Используют разученные беговые упражнения. | Текущий | | 31неделя | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--------------|--|----------|--|
| | | | | | | | |
| 62 | Кросс по слабопересеченной местности. Круговая эстафета (расстояние 5-15м). | 1 | Применяют беговые упражнения во время кросса по слабопересеченной местности. | Контрольный. | | 31неделя | |
| 63 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | Описывают и осваивают технику прыжка в длину с разбега 3–5 шагов; прыжка с места. | Текущий | | 32неделя | |
| 64 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега | 1 | Описывают и осваивают технику прыжка в длину с разбега 3–5 шагов; прыжка с места. | Текущий | | 32неделя | |
| 65 | . ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | Описывают и осваивают технику прыжка в длину с разбега 3–5 шагов; прыжка в высоту с 4–5 шагов разбега. | Контрольный. | | 33неделя | |
| 66 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Описывают и осваивают технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Текущий | | 33неделя | |
| 67 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Описывают и осваивают технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Текущий | | 34неделя | |
| 68 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты | 1 | Применять технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Контрольный | | 34неделя | |

3 класс

| № | Название раздела, темы, урока/ | Кол-во | Основные виды учебной деятельности | Вид и (или) | Дата |
|---|--------------------------------|--------|------------------------------------|-------------|------|
|---|--------------------------------|--------|------------------------------------|-------------|------|

| | | час/ | | форма контроля | По плану | Факт |
|---|--|-----------|--|----------------|----------|------|
| | Легкая атлетика. | 15 | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроке. Беговые упражнения. Бег 30 м. | 1 | Определяют назначение физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Комбин. | 1-я нед. | |
| 2 | Беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | Характеризуют понятия эстафета, команда«старт» «финиш»; темп, длительность бега, усваивают элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. | Текущий. | 1-я нед. | |
| 3 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Учет(на время) по бегу 60 м.Прыжок в длину с места. | 1 | Определяют связь физической подготовки с развитием основных физических качеств. | Текущий. | 2-я нед. | |
| 4 | Беговые упражнения. Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Бег с ускорением от 20 до 30 м. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий. | 2неделя | |
| 5 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета»(расстояние 15-30 м) Бег с ускорением от 20 до 30 м. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Текущий. | 3неделя | |
| 6 | Челночный бег 3 по 10 м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный бег до 5 мин. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий. | 3неделя | |
| 7 | Челночный бег 3 по 10 м;эстафеты с бегом на скорость. Равномерный бег до 5 мин. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий. | 4неделя | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|--|--------------|----------|--|
| 8 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов в различном темпе под звуковой сигнал с преодолением 3-4 препятствий. | 1 | Применяют ходьбы с изменением длины и частоты шагов в различном темпе технику под звуковой сигнал. | Текущий. | 4неделя | |
| 9 | Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 гр.,по разметкам;в длину с разбега,с зоны отталкивания 30-50 см;с высоты до 60 см. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение прыжков различными способами. | Текущий. | 5неделя | |
| 10 | Прыжки в высоту с прямого разбега,с хлопками в ладоши во время полета; многоразовый; тройной и пятерной с места. | 1 | Описывают технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. | Контрольный. | 5-я нед. | |
| 11 | Прыжки в высоту с прямого разбега,с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков);тройной и пятерной с места. | 1 | Описывают и применяют технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. | Текущий. | 6 неделя | |
| 12 | Прыжки в высоту с прямого разбега,с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места | 1 | Описывают и применяют технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. | Контрольный. | 6 неделя | |
| 13 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние;в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5м. | 1 | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий. | 7неделя | |
| 14 | Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания. Выполнение комплекса ГТО по легкой атлетике. | 1 | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно. | Контрольный. | 7-я нед. | |
| | Подвижные и спортивные игры. | 16 | | | | |
| 15 | Техники безопасности при занятиях подвижными играми. Название и правила игр .Совершенствование навыков бега. Игра «Пустое место». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий. | 8неделя | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|----------|----------|--|
| 16 | Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Игра «Пятнашки», «Космонавты». | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий. | 8неделя | |
| 17 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, игра «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий. | 9неделя | |
| 18 | Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Игра «Волк во рву», «Лисы и куры». | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий. | 9неделя | |
| 19 | Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий. | 10неделя | |
| 20 | Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий. | 10неделя | |
| 21 | Футбол . Т/б при игре в футбол. Правила поведения вовремя игр. Основные правила. | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий. | 11неделя | |
| 22 | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий. | 11неделя | |
| 23 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в кругах. Игра «Овладей мячом». | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий. | 12неделя | |
| 24 | Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления. | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий. | 12неделя | |
| 25 | Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления. | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий. | 13неделя | |
| 26 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Подвижная цель» | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий. | 13неделя | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|--|---------------|----------|--|
| 27 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Мяч ловцу». | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий. | 14неделя | |
| 28 | Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Игра «Охотник и утки». | 1 | Описывают технику бросков по воротам, и бросков в цель (в ходьбе и медленном беге),ударов по воротам в футболе. | Текущий. | 14неделя | |
| 29 | Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Игра «Быстро и точно». | 1 | Описывают технику бросков по воротам, и бросков в цель (в ходьбе и медленном беге),ударов по воротам в футболе. | Текущий. | 15неделя | |
| 30 | Игры «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мини баскетбол». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий. | 15неделя | |
| | Лыжная подготовка. | 12 | | | | |
| 31 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | Текущий. | 16неделя | |
| 32 | Выполнение строевых упражнений на лыжах; переменный двухшажный ход без палок и с палками; игра «Быстрый лыжник». | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | 16неделя | |
| 33 | Беседа «Значение занятий на лыжах для здоровья человека»; Переменный двухшажный ход без палок и с палками. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Текущий. | 17неделя | |
| 34 | Переменный двушажный ход без палок и с палками (ходьба на лыжах 1000 м); игра«Быстрый лыжник». | 1 | Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Контроль-ный. | 17неделя | |
| 35 | Правила поведения при несчастных случаях на лыжне (беседа); знакомство с техникой спуска со склона; совершенствовать технику скольжения. | 1 | Описывают и применяют правила поведения при несчастных случаях на лыжне. | Текущий. | 18неделя | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|--|--------------|----------|--|
| 36 | Знакомство с техникой подъёма «лесенкой»; развивать выносливость (ходьба на лыжах 2000 м); упражнения на восстановление дыхания. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий. | 18неделя | |
| 37 | Совершенствовать умения в подъёмах «елочкой» и спуски в высокой и низкой стойке. | 1 | Применяют умения и навыки в подъёмах «елочкой» и спуски в высокой и низкой стойке. | Текущий. | 19неделя | |
| 38 | Беседа «Польза закаливания зимой»; учёт по технике подъёмов и спусков, спуск со склонов .Выполнение норм ГТО. | 1 | Кратко характеризуют о пользе закаливания зимой. | Контрольный. | 19неделя | |
| 39 | Разминка на учебном кругу (5-6 мин.), совершенствовать технику передвижения на лыжах (попеременным душажнымходом); развитие выносливости игра «День и ночь» | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий. | 20неделя | |
| 40 | Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); 2-3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами; развивать общую выносливость – пройти дистанцию 2000 м в среднем темпе. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий. | 20неделя | |
| 41 | Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); соревнования по лыжным гонкам на дистанцию 1000 м. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий. | 21неделя | |
| 42 | Контрольный урок по лыжной подготовке. Лыжные гонки. | 1 | Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. | Контрольный. | 21неделя | |
| | Гимнастика | 12 | | | | |
| 43 | Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | 1 | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. | Текущий. | 22неделя | |
| 44 | ОРУ с большими мячами.Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой;2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост положения лежа на спине/ | 1 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | 22неделя | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--------------|----------|--|
| 45 | ОРУ с большими мячами. Совершенствование элементов акробатики. Личная гигиена. | 1 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий. | 23неделя | |
| 46 | ОРУ с большими мячами. Совершенствование элементов акробатики. Режим дня. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий. | 23неделя | |
| 47 | ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование элементов акробатики. Закаливание. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий. | 24неделя | |
| 48 | ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование элементов акробатики. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий. | 24неделя | |
| 49 | ОРУ с гимнастической палкой. Команда «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!». Лазание по канату в три приема. Перелезание через бревно. | 1 | Описывают технику упражнений по канату в три приема в лазанье. | Текущий. | 25неделя | |
| 50 | Подготовка к выполнению норм ГТО подтягивания, наклон вперед ,отжимания. | 1 | Описывают выполнение упражнения | Текущий. | 25неделя | |
| 51 | ОРУ с обручем. Команда «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги. Опорный прыжок на козла. | 1 | Описывают и осваивают технику опорного прыжка на козла. | Текущий. | 26неделя | |
| 52 | ОРУ с обручем. Команда «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги. Опорный прыжок на козла. | 1 | Описывают и осваивают технику опорного прыжка на козла. | Контрольный. | 26неделя | |
| 53 | ОРУ с флажками. Ходьба приставными шагами. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. | 1 | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. | Текущий. | 27неделя | |
| 54 | ОРУ с флажками. Ходьба приставными шагами. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. | 1 | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. | Текущий. | 27неделя | |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|--------------|----------|--|
| 55 | ОРУ со скакалкой. Перестроение из двух шеренг в два круга. Ползание по наклонной . | 1 | Описывают и осваивают технику лазания по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. | Контрольный. | 28неделя | |
| 56 | ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. | 1 | Описывают и осваивают технику вися на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. | Текущий. | 28неделя | |
| 57 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | 1 | Описывают и осваивают упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | Текущий. | 29неделя | |
| 58 | Сочетание изученных танцевальных шагов. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | 1 | Описывают и осваивают упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | Текущий. | 29неделя | |
| | Легкая атлетика | 10 | | | | |
| 59 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 | Описывают и осваивают беговые упражнения. | Текущий. | 30неделя | |
| 60 | Беговые упражнения. Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением от 20 до 30м. | 1 | Применяют беговые упражнения. | Текущий. | 30неделя | |
| 61 | Подготовка к выполнению норм ГТО Кросс по слабо пересеченной местности. Бег с ускорением 30 м. | 1 | Используют разученные беговые упражнения. | Контрольный. | 31неделя | |
| 62 | Кросс по слабопересеченной местности. Круговая эстафета (расстояние 15-30м). | 1 | Применяют беговые упражнения во время кросса по слабопересеченной местности. | Текущий. | 31неделя | |
| 63 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Эстафеты с прыжками на одной ноге. | 1 | Описывают и осваивают технику прыжка в длину с разбега 3–5 шагов; прыжка с места. | Текущий. | 32неделя | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--------------|----------|--|
| 64 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ в движении. Эстафеты с прыжками на одной ноге. | 1 | Описывают и осваивают технику прыжка в длину с разбега 3–5 шагов; прыжка с места. | Текущий. | 32неделя | |
| 65 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ в движении. «Встречная эстафета». | 1 | Описывают и осваивают технику прыжка в длину с разбега 3–5 шагов; прыжка с места. | Контрольный. | 33неделя | |
| 66 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Описывают и осваивают технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Текущий. | 33неделя | |
| 67 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. Т.Б. во время занятий по плаванию. Упражнения на освоение способа «кроль на груди». | 1 | Описывают и осваивают технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Текущий. | 34неделя | |
| 68 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты | 1 | Применять технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Контрольный. | 34неделя | |

4 класс

| № | Название раздела, темы урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности | Вид и (или) форма контроля | Д/З. (по уровням) | Дата | |
|---|---|--------------|--|----------------------------|-------------------------|----------|------|
| | | | | | | По плану | Факт |
| | Легкая атлетика. | 15 | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | Определяют и применяют физическую нагрузку и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Текущий. | 78-86 прочитать. | 1 неделя | |
| 2 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 | Узнают, как физические упражнения влияют на физическое развитие и развитие физических качеств. | Текущий. | с.54-62 прочитать. | 1 неделя | |
| 3 | Беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м/с изменением скорости. Прыжок в длину с места. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий. | | 2 неделя | |
| 4 | Учет (на время) по бегу 60 м. прыжок в длину с места. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Текущий | Вспомнить низкий старт. | 2 неделя | |
| 5 | Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег с ускорением от 20 до 30 м. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Контрольный. | | 3 неделя | |
| 6 | Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) Бег с | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий | Бег 30 метров | 3 неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--------------|--|----------|--|
| | ускорением от 20 до 30 м. | | | | | | |
| 7 | Бег. Челночный бег 3 по 10 м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный бег до 6-8 мин. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Текущий | Придумать эстафеты. | 4 неделя | |
| 8 | Челночный бег 3 по 10 м; эстафета с бегом на скорость. Равномерный бег до 6-8 мин. Подготовка и выполнение норм ГТО. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Контрольный. | Равномерный бег. | 4 неделя | |
| 9 | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30см. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение прыжков различными способами. | Текущий | Прыжки в длину | 5 неделя | |
| 10 | Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления). | 1 | Описывают технику выполнения прыжка в длину с места в полную силу и в полсилы. | Контрольный. | | 5 неделя | |
| 11 | Прыжки в высоту с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат, в длину с разбега (согнув ноги) . | 1 | Описывают и применяют технику выполнения прыжка в высоту с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат. | Текущий | | 6 неделя | |
| 12 | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). | 1 | Описывают и применяют технику прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. | Контрольный. | | 6неделя | |
| 13 | Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6м. | 1 | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий | Вспомнить технику метание малого мяча. | 7 неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--|--------------|---|-----------|--|
| 14 | Бросок большого мяча(1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Метание малого мяча. | 1 | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно. | Текущий | | 7 неделя | |
| 15 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Метание малого мяча. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | Контрольный. | | 8 неделя | |
| | Подвижные и спортивные игры. | 16 | | | | | |
| 16 | Техники безопасности при занятиях подвижными играми. Название и правила игр. Совершенствование навыков бега. Игра «Пустое место». | 1 | Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Вспомнить технику безопасности на занятиях подвижных игр. | 8 неделя | |
| 17 | Игровые задания с использованием строевых упражнений. Совершенствование навыков бега. Игра «Белые медведи», «Пятнашки». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий | Выучить правила игры космонавты. | 9 неделя | |
| 18 | Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Игра «Пятнашки», «Космонавты». | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | текущий | | 9 неделя | |
| 19 | Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Составить комплекс общеразвивающих упражнений на месте. | 10 неделя | |
| 20 | Футбол . Т/б при игре в футбол. Теоретические знания игры. Правила поведения во время игр. Основные правила. | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Прыжки со скакалкой. | 10 неделя | |
| 21 | Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини- | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой | Текущий | Отжимание | 11 неделя | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---------|--|----------|--|
| | футбол»). Футбольные упражнения | | деятельности. | | | | |
| 22 | Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты. | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий | | 11неделя | |
| 23 | Баскетбол. Ловля, броски, передача и ведение мяча. Специальные передвижения без мяча. Передача мяча на месте и в движении в треугольниках / | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий | Вспомнить технику передачи баскетбольного мяча на месте. | 12неделя | |
| 24 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в квадратах. Игра «Вызови по имени». | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий | | 12неделя | |
| 25 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в кругах. Игра «Овладей мячом». | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий | Выучить правила игры «Овладей мячом» | 13неделя | |
| 26 | Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления и скорости. | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | Текущий | | 13неделя | |
| 27 | Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления и скорости. | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий | Составить комплекс ОРУ баскетбольными мячами. | 14неделя | |
| 28 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Подвижная цель». | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий | | 14неделя | |
| 29 | Игры «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мини баскетбол». | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий | Выучить правила игры в баскетбол | 15неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--|----------|---|----------|--|
| 30 | Волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Пионербол» | 1 | Описывают технику Бросков через волейбольную сетку. | Текущий | Выучить технику безопасности во время игры в волейбол. | 15неделя | |
| 31 | Повторить подвижную игру «Пионербол». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | | 16неделя | |
| | Лыжная подготовка. | 12 | | | | | |
| 32 | Правила поведения во время занятий лыжной подготовки; надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах по учебному кругу; игра «По местам». | 1 | Применяют правила поведения во время занятий лыжной подготовки; надевание и снятие лыж. | Текущий. | Вспомнить технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | 16неделя | |
| 33 | Требования к одежде при занятиях лыжной подготовки; выполнение строевых упражнений на лыжах; попеременный двухшажный ход; игра «Быстрый лыжник». | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | Текущий | | 17неделя | |
| 34 | Выполнение строевых упражнений на лыжах; повороты переступанием и прыжком; попеременный двухшажный ход; игра «Быстрый лыжник» | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Текущий | | 17неделя | |
| 35 | Беседа «Значение занятий на лыжах для здоровья человека»; ходьба по учебному кругу; попеременный двухшажный ход. Подготовка и выполнение норм ГТО. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Текущий | | 18неделя | |
| 36 | Понятие об обморожении; передвижение на лыжах; попеременный двухшажный ход; игра «Быстрый лыжник» . | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий | Придумать эстафеты на лыжах | 18неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|---|--------------|--|----------|--|
| 37 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Техника работы рук с палками. | 1 | Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Контрольный. | Повторить попеременно двухшажного ход. | 19неделя | |
| 38 | Правила поведения при несчастных случаях на лыжне (беседа); развивать выносливость (ходьба на лыжах 1000 м); упражнения на восстановление дыхания. | 1 | Описывают и применяют правила поведения при несчастных случаях на лыжне. | Текущий | Повторить правила поведения на лыжне. | 19неделя | |
| 39 | Спуски с пологих склонов торможение «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «елочкой». Упражнения на восстановление дыхания. | 1 | Описывают и применяют технику пусков с пологих склонов торможение «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «елочкой». Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий | Выучить технику выполнения торможения плугом и упором. | 20неделя | |
| 40 | Беседа «Польза закаливания зимой»; учёт по технике подъёмов и спусков, спуск со склонов (в высокой стойке, в низкой стойке). | 1 | Кратко характеризуют пользу закаливания зимой. | Контрольный. | | 20неделя | |
| 41 | Разминка на учебном кругу (5-6 мин.), совершенствовать технику передвижения на лыжах развитие выносливости игра «День и ночь». | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий | Прохождение дистанции 1000метров. | 21неделя | |
| 42 | Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); повороты переступанием в движении прохождение дистанции 500 м. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий | Дистанция 1000метров | 21неделя | |
| 43 | Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); 2-3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Текущий | | 22неделя | |
| | Гимнастика | 15 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--------------|---|----------|--|
| 44 | Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Строевые упражнения. | 1 | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. | Текущий | Повторить технику безопасности на уроках гимнастики. | 22неделя | |
| 45 | ОРУ с большими мячами. Акробатические упражнения. | 1 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий | Составить комплекс упражнений с гимнастическим и палками. | 23неделя | |
| 46 | ОРУ с большими мячами. Организующие команды и приемы. Совершенствование элементов акробатики. | 1 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий | Повторить строевые упражнения. | 23неделя | |
| 47 | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые действия в шеренге и колонне. Совершенствование элементов акробатики. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | | | 24неделя | |
| 48 | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые команды. Совершенствование техники лазания по канату. | 1 | Совершенствуют элементы акробатики. | Контрольный. | Повторить технику выполнения лазанья по канату. | 24неделя | |
| 49 | ОРУ с обручем. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий | Повторить технику выполнения прыжка через козла. | 25неделя | |
| 50 | ОРУ с обручем. Повороты на месте и перестроение из одной шеренги в три уступами. | 1 | Описывают и применяют технику поворотов на месте и перестроение из одной шеренги в три уступами. | | | 25неделя | |
| 51 | Подготовка к выполнению норм ГТО подтягивания, отжимания, наклон вперед | 1 | Описывают и осваивают технику выполнения упражнений. | Текущий | Составит комплекс упражнений. | 26неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--------------|-----------------------------------|----------|--|
| 52 | ОРУ с флажками. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на бревне | 1 | Описывают и осваивают технику опорного прыжка на козла. | Контрольный. | | 26неделя | |
| 53 | Прыжки через гимнастическую скакалку. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. | Текущий | Прыжки со скакалкой. | 27неделя | |
| 54 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | 1 | Описывают и осваивают технику опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. | Контрольный. | | 27неделя | |
| 55 | ОРУ со скакалкой. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 | Описывают и осваивают упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | Текущий | Повторить 1и 2 позиции ног. | 28неделя | |
| 56 | ОРУ со скакалкой. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. | 1 | Описывают и осваивают технику виса на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. | Текущий | | 28неделя | |
| 57 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Элементы народных танцев. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | 1 | Описывают и осваивают упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | Контрольный. | | 29неделя | |
| 58 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Элементы народных танцев. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | 1 | Описывают и осваивают упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. | | Поднимание туловища из упора лежа | 29неделя | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|--------------|---|----------|--|
| | Легкая атлетика | 10 | | | | | |
| 59 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 | Описывают и осваивают беговые упражнения. | Текущий | Повторить технику безопасности на уроках легкой атлетики. | 30неделя | |
| 60 | Беговые упражнения. Равномерный, медленный бег до 6-8 мин. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 | Применяют беговые упражнения. | Текущий | Бег 1000 метров. | 30неделя | |
| 61 | Подготовка к выполнению норм ГТО прыжок в длину с места, метание мяча. Бег с ускорением от 40 до 60м. | 1 | Используют разученные беговые упражнения. | Контрольный. | | 31неделя | |
| 62 | Высокий старт с последующим ускорением. Круговая эстафета (расстояние 15-30 м). | 1 | Применяют беговые упражнения во время бега с ускорением. | Текущий | Повторить технику выполнения высокого старта. | 31неделя | |
| 63 | Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | Описывают и осваивают технику прыжков упражнений на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. | Текущий | | 32неделя | |
| 64 | Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | Описывают и осваивают технику прыжка в длину с разбега(согнув ноги). | Текущий | Прыжки в длину. | 32неделя | |
| 65 | Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | Применяют технику прыжка в длину с разбега (согнув ноги). | Контрольный. | Дистанция 1000 метров. | 33неделя | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--------------|--|----------|--|
| 66 | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ. Эстафеты. Правила поведения во время занятий по плаванию. Вхождение в воду. | 1 | Описывают и осваивают технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Текущий | | 33неделя | |
| 67 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. Упражнения для освоения способа плавания «кроль на спине». | 1 | Описывают и осваивают технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние; упражнения для освоения способа плавания «кроль на спине». | Текущий | Повторить технику выполнения метания малого мяча на дальность. | 34неделя | |
| 68 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. Плавательные упражнения на согласование рук и ног. | 1 | Применять технику метания малого мяча на дальность и заданное расстояние. | Контрольный. | | 34неделя | |

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2011 г.

2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа «Просвещение» 2011 (Стандарты второго поколения)

Для учителей:

- учебник по физ.культуре; методические издания по физ. культ.;

- плакаты методические;

-методические рекомендации для проведения соревнований по упрощенным правилам «Малый футбол в школе» Е.А.Душкин

-правила соревнований по всем видам. Москва «Физкультура и спорт» 2006 г.

Интернет ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturvshcole.narod.ru/>

Для учащихся:

-Учебники для учащихся с 1-4 класс 2011 г

-Наглядные пособия.

-Справочники по правилам соревнований.

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Бревно гимнастическое; перекладина гимнастическая; канат для лазания; мост гимнастический; скамейка гимнастическая; комплект навесного оборудования; маты гимнастические; скакалка гимнастическая; мяч малый; палка гимнастическая; флажки; обруч гимнастический; секундомер; стойки для прыжков в высоту; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная; щиты баскетбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные; лыжи, палки лыжные, аптечка.

8. Планируемые результаты.

К концу учебного года учащиеся 1 класс научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре»- рассказывать о понятии физическая культура , истории развития физической культуры и первых соревнований и зарождении Олимпийских игр, правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-разделу «Способы физкультурной деятельности»

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Учащиеся получают 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;

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика»- сочетаниям различных видов ходьбы; бегу с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м ,с преодолением препятствий, метанию мяча как на дальность так и на точность, бегу 1000м,прыжковым упражнениям на одной и двух ногах, прыжку в высоту с прямого разбега, пробегать на скорость дистанцию 30 м, различные варианты эстафет ,челночному бегу 3 по 10 м; броску набивного мяча способами «от груди», и «снизу»;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры»-передаче мяча на месте и в движении; ловле и передаче мяча; ударам по неподвижному и катящемуся мячу ,ведению и остановке мяча ; играть в подвижные «Охотники и утки», «Школа мяча», «Попади в обруч», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки»,«Точный расчет»,«Подвижная цель», «Овладей мячом», «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Точный расчет», «Волк во рву»,«Лисы и куры», «Прыжки по полосам»,«Удочка», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Космонавты», «Белые медведи», «Пустое место»;

-по разделу «Лыжная подготовка»-переносить лыжи по команде «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, поворотам переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с

палками и без них, торможение падением, прохождение дистанции 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой», играть в подвижные игры «Смелее с горки», «У кого лучше?», «Ветер».

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-строиться в колонну и шеренгу, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «На лево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, вис на время, согнувшись, прогнувшись, прыжки на скакалке, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазить и перелазить по гимнастической стенке, по канату.

Учащиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

К концу учебного года учащиеся 2 класса научатся:

-по разделу «Знания по физической культуре»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю развития физической культуры и первых соревнований, особенности физической культуры разных народов. Иметь представление о понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту;

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической культуры»

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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;

Учащийся 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;

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика»-пробежать 30-60 метров на время, выполнять челночный бег, метать на дальность и точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту способом перешагиванием, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

--по разделу «Подвижные и спортивные игры»-выполнять пас руками и ногами, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча руками и ногами, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Мяч водящему», «Мини-баскетбол», «Пионербол».

-по разделу «Лыжная подготовка»-передвигаться на лыжах и скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты на лыжах переступанием и с палками и без них, подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение падением,

проходить дистанцию 1500 м, обгонять друг друга, передвигаться на лыжах змейкой играть в подвижные игры на лыжах «Кто самый быстрый?», «Быстрый лыжник».

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-строиться в колонну и шеренгу, выполнять наклоны вперед из положения стоя, подъемы туловища за 30 секунд на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с 3-х шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать на скакалке и в скакалку, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастическими палками, большими мячами, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, на матах.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах.

К концу учебного года учащиеся 3 класс научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре» - рассказывать о физической культуре как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека ;о жизненно важных способов передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; понятие-эстафета, команда «старт»,«финиш»; темп, длительность бега, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях; что такое физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Учащийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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;

Учащийся 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;

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика»- беговым упражнениям; бегу из различных и.п.с максимальной скоростью до 60 м/с изменением скорости; прыжку в длину с места; бегу с ускорением от 20 до 30 м; бегу с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах; круговой эстафете; челночному бегу 3 по 10 м; эстафете с бегом на скорость; равномерному бегу до 5 мин; ходьбе с изменением длины и частоты шагов в различном темпе под звуковой сигнал с преодолением 3-4 препятствий прыжкам на одной и двух ногах с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; прыжкам в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные; тройной и

пятерной с места; метание малого мяча на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель; броску набивного мяча(1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры»-передаче мяча на месте и в движении; ловле и передаче мяча; передаче снизу и сверху двумя руками; ведение с изменением направления; броску по воротам с 3-4 м и броску в цель ,ударам по воротам в футболе, ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; играть в подвижные игры «Мини гандбол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мини баскетбол», «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу» ,Подвижная цель», «Овладей мячом», «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Точный расчет», «Волк во рву»,«Лисы и куры», «Прыжки по полосам»,«Удочка», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Космонавты», «Белые медведи», «Пустое место»;

-по разделу «Лыжная подготовка»-передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, выполнять повороты на лыжах переступанием, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» , и спускаться в высокой и низкой стойке; проходить дистанцию 500 м с отдельным стартом; проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры «Кто самый быстрый?», «День и ночь», «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель».

-по разделу«Гимнастика с элементами акробатики»-выполнять разминки на месте, бегом,в движении,с гимнастическими палками, скакалками, с флажками, обручами,с большими мячами, перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой; кувыркам вперед; стойке на лопатках; мост из положения лежа на спине,командам «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первый-второй рассчитайсь!»; «Реже!»,лазание по канату в три приема, перелезание через бревно, строиться в две шеренги, опорному прыжку на козла, ходьбе приставными шагами; ходьбе по бревну поворотам на носках и одной ноге; ходьбе приставными шагами; приседаниям и переходу в упор присев, упору стоя на колене, седу, перестроению из двух шеренг в два круга, лазанию по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками, передвижению по диагонали, противоходом, «змеёйкой», упражнениям в висах стоя и лежа; в висах спиной к, шагам галопа в парах, польки, упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне.

-по разделу «Плавание»- упражнениям на освоение способа «кроля на груди».

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах .

К концу учебного года учащиеся 4 класс научиться:

-по разделу «Знания о физической культуре»- рассказывать о физической культуре, как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Узнают, что такое темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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.

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, вис прогнувшись, переворот вперед и назад, вокруг махи), опорный прыжок, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, обручами, наматах, подтягиваться, отжиматься.

-по разделу «Легкая атлетика»-пробежать 30 и 60 метров на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и точность, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

-по разделу «Льжная подготовка» - передвигаться на лыжах и скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2000 м, играть в подвижные игры на лыжах «Накатать» и «Подними предмет»;

-по разделу «Плавание»-входить в воду, правила поведения во время занятий по плаванию, упражнения для освоения способа «кроль на спине», упражнения на согласование рук и ног.

-по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас руками и ногами, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча руками и ногами, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

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;
- плавание -характеризовать спортивные способы;
- выполнять передвижения на лыжах