

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа имени Юрия Юрьевича Ахметшина
п.Кирпичный»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1
от «31» августа 2020г.

Приложение №10
к ООП НОО
Приказ №130-О
от «31» августа 2020г.

Рабочая программа по физической культуре

1-4 классы

Разработчик:
Гайль Татьяна Дмитриевна
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;

п.Кирпичный
2020 - 2021 учебный год

Оглавление:

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.	С.3
II. Содержание учебного предмета.	С.12
III. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.	С.18

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих

противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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»

Обучающийся 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.

Обучающийся 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»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

2 класс

Программа обеспечивает достижение следующих метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся во 2 классе

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значение психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

3 класс

Личностные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности 3 класс					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

4 класс

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
 - узнают о способах и особенностях движений, передвижений;
 - узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;
 - узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
 - узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
 - взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Контрольные упражнения	<i>Уровень физической подготовленности 4 класс</i>					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 -160	131 – 149	120 -130	143-152	126 – 142	115-125
Бег 30 м с высокого	5,8 -5,6	6,3 – 5,9	6,6 -6,4	6,3 -6,0	6,5 – 5,9	6,8 -6,6

старта, с						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	-	-	-	18	15	10
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3	-	-	-
Бег 1000 м, мин. сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

II. Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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 продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Работа с детьми разных групп здоровья

Подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу. При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные

нарушения кровообращения и дыхания. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При работе с детьми **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия учащихся подготовительной группы (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.

Школьники **специальной медицинской группы** учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 - 10 минут до окончания занятия.

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка, голова опущена, руки за голову.

В. – руки вверх, в стороны, вниз.

2. И.п. – основная стойка, руки вниз.

В. – подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх – потянулись к солнышку.

3. И.п. – руки на пояс, ноги врозь.

В. – повороты туловища вправо, влево.

4. И.п. – руки в стороны, ноги врозь.

В. – наклоны туловища вперед, назад.

5. И.п. – ноги врозь, руки за голову.

В. – повороты вправо, влево, вперед.

6. Упражнение «Дровосек».

7. Прыжки на месте.

8. Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.

Упражнения с гимнастическими палками

1. И.п. – основная стойка, руки вниз, палка внизу.

В. – палка вперед

2. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – палка вверх.

3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклон вперед, палка вперед.

4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклоны туловища вправо.

5. И.п. – основная стойка, ноги врозь.
В. – наклон туловища влево.
6. И.п. – основная стойка.
В. – присесть, палка вперед, вернуться в И.п.
7. – основная стойка, палка внизу.
В. – прыжки на месте, ноги врозь, палка вверх.
8. И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вверх.
В. – потянуться вверх, поднимаясь на носки.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.
В. – переложить мяч в левую руку, обратно в правую.
2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.
В. – подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять И.п. мяч в правой руке.
3. И.п. – основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.
В. – присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.
4. И.п. – ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.
В. – наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх, снова наклониться, взять мяч и вернуться в И.п.
5. И. п. – прыжки на месте, мяч держать двумя руками.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.
В. – наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в И.п.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
В. – подбросить мяч вверх на уровне груди, если получится, поймать двумя руками.
8. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.
В. – ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.
9. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.
В. – сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.
10. И.п. – подняться на носки, мяч в левой руке.
В. – переложить мяч в правую руку, опустить руку с мячом вниз.

2 класс

Основы знаний о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом!

Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. *Метание* малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веребочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Игры народов мира

Татарские: «Маляр и краски», «Хромая лиса», «В узелок».

Русские народные: «Пустое место», «Гуси-лебеди», «Гори, гори ясно!», «У медведя во бору».

Литовские: «Козленок», «Голуби и ястребы», «Рубка сосны».

Немецкие: «Три, тринадцать, тридцать», «Лиса в саду», «Сельдь».

Армянские: «Отгадай кто», «Шарик в ладони», «Поезда».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (18ч.) *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика(21 ч.) Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка(21ч.) *Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры (18ч.) *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные игры с элементами баскетбола (24ч.) Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

4 класс

Раздел «Способы физической деятельности» Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Легкая атлетика(20 ч.) Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры (24 ч.) «Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». «Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.) Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Лыжная подготовка (20 ч.) Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.) Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

III. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	02.09	
2	Легкая атлетика – 7ч.	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	03.09	
3		Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	07.09	
4		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	09.09	
5		Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».ОРУ.	10.09	
6		Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам	14.09.	

		дорожки. ОРУ.		
7		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	16.09	
8		Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	17.09.	
9	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 6 ч.	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	21.09	
10		Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	23.09	
11		Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	24.09	
12		Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Игра «Невод».	28.09	
13		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	30.09	
14		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	01.10	
15	Подвижные игры – 13 ч.	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	5.10	
16		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	7.10	
17		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	08.10	
18		Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	12.10	
19		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	14.10	
20		Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	15.10	
21		Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	19.10	
22		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	21.10	
23		Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	22.10	
24		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись» (закрепление).	09.11	
25		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай	11.11	

		мяча водящему».		
26		Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».	12.11	
27		Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	16.11	
28	Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	18.11	
29		Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	19.11	
30		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	23.11	
31		Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	25.11	
32		Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	26.11	
33		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	30.11	
34		Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	2.12	
35		Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	3.12	
36		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	7.12	
37		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	9.12	
38		Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке.	10.12	
39		Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	14.12	
40		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	16.12	
41		Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	17.12	
42		Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка.	21.12	
43		Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату.	23.12	
44		Лазание по гимнастической стенке и канату.	24.12	

45		Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	28.12	
46		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	30.12	
47		Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».	11.01	
48		Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость).	13.01	
49	Лыжная подготовка – 23 ч.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	14.01	
50		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	18.01	
51		Урок - игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	20.01	
52		Разучивание скользящего шага.	21.01	
53		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	25.01	
54		Урок-игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	27.01	
55		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	28.01	
56		Урок - игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	01.02	
57		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	03.02	
58		Урок - игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	04.02	
59		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки» (закрепление).	08.02	
60		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	10.02	
61		Урок - игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход (закрепление).	11.02	
62		Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	22.02	
63		Урок - игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	24.02	

64		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	25.02	
65		Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1.03	
66		Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	3.03	
67		Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой» (закрепление).	04.03	
68		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	10.03	
69		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	11.03	
70		Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	15.03	
71		Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	17.03	
72	Легкая атлетика – 17 ч.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	18.03	
73		Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.	22.03	
74		Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	29.03	
75		ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».	31.03	
76		ОРУ. Бег на 30 метров	01.04	
77		Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	05.04	
78		Прыжки в длину с разбега.	07.04	
79		Прыжки в длину с разбега (закрепление).	08.04	
80		Бег. Метание на дальность.	12.04	
81		Бег. Метание на дальность (закрепление).	14.04	
82		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	15.04	
83		Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	19.04	
84		Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	21.04	
85		Прыжок в высоту. «Челночный» бег (закрепление).	22.04	
86		Кроссовая подготовка.	26.04	
87		Кроссовая подготовка (закрепление).	28.04	
88		Бег. Игры по выбору учащихся.	29.04	
89	Подвижные игры – 10 ч.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай	03.05	

		поймай» . Развитие координации.		
90		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	05.05	
91		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	06.05	
92		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.05	
93		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	12.05	
94		Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.05	
95		Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	17.05	
96		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	19.05	
97		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.05	
98		Эстафеты. Развитие координации.	24.05	
99		Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	26.05	

2 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Дата	
			По плану	Факт
1	Легкая атлетика. Бег, ходьба, прыжки, метание.10 часов	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	02.09	
2.		Техника выполнения прыжков.	04.09	
3.		Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м.	07.09	
4.		Подвижные игры на воздухе «Конники-спортсмены», «Прыжки по кочкам».	09.09	
5		Совершенствование техники выполнения прыжков.	11.09	
6		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	14.09.	
7		Учет по технике различных видов бега.	16.09	
8		Подвижные игры на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, орехи, шишки», «Удочка».	18.09.	
9		Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу.	21.09	
10		Формирование навыков выполнения прыжков.	23.09	
11		Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	25.09	
12		Подвижная игра «Быстро встать в строй»	28.09	
13		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	30.09	

14	Подвижные игры с элементами спортивных игр - 17 часов	Передача и ловля мяча на месте в парах.	2.10	
15		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. ПИ «Бросай-поймай»	5.10	
16		Урок-игра. ПИ «Бросай-поймай»	7.10	
17		Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	09.10	
18		Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	12.10	
19		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	14.10	
20		Урок-игра. ПИ «Мяч водящему»	16.10	
21		Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	19.10	
22		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	21.10	
23		Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. ПИ «Мяч в корзину»	23.10	
24		Урок-игра. ПИ «Бросай - поймай»	09.11	
25		Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	11.11	
26		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	13.11	
27		Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	16.11	
28	Гимнастика с элементами акробатики - 21 час	Инструктаж по ТБ . Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	18.11	
29		Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	20.11	
30		Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	23.11	
31		Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	25.11	
32		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	27.11	
33		Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	30.11	
34		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	2.12	
35		Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	4.12	
36		Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	7.12	
37		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	9.12	
38		ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	11.12	

39		ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	14.12	
40		Упражнения на равновесие. ПИ «Два мороза»	16.12	
41		Кувырок вперед из упора присев.	18.12	
42		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	21.12	
43		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	23.12	
44		ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	25.12	
45		ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	28.12	
46		Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. ПИ «Прыгающие воробушки».	30.12	
47		Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный ПИ: «У медведя во бору»	11.01	
48		Строевые упражнения. ПИ «Через кочки и пенечки».	13.01	
49	Лыжная подготовка - 30 часов)	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	15.01	
50		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	18.01	
51		Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	20.01	
52		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	22.01	
53		Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	25.01	
54		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	27.01	
55		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	29.01	
56		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	01.02	
57		Повороты переступанием вокруг носков.	03.02	
58		Подъем ступающим шагом.	05.02	
59		Повороты переступанием. ПИ «По местам».	08.02	
60		Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	10.02	
61		Подъем «лесенкой». ПИ «Слушай сигнал»	12.02	
62		Спуски в низкой стойке. ПИ «Слушай сигнал».	15.02	
63		Попеременный двухшажный ход без палок.	17.02	

		ПИ «У кого красивее снежинка».		
64		Попеременный двухшажный ход без палок. ПИ «Шире шаг».	19.02	
65		Подъемы и спуски с небольших склонов	22.02	
66		Попеременный двухшажный ход без палок. ПИ «Салки с домом».	24.02	
67		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. ПИ «Накаты».	26.02	
68		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1.03	
69		Подъемы и спуски с небольших склонов	3.03	
70		Повороты переступанием	05.03	
71		Попеременный двухшажный ход с палками.	08.03	
72		Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. ПИ «Снежные снайперы».	10.03	
73		Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	12.03	
74		Передвижение на лыжах до 1,5 км. ПИ «Снежные снайперы».	15.03	
75		Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	17.03	
76		Подъемы и спуски с небольших склонов.	19.03	
77		Передвижение на лыжах до 1,5 км. ПИ «Кто быстрее?»	22.03	
78		Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	29.03	
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр - 13 часов	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	31.03	
80		Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	02.04	
81		Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. ПИ «У кого меньше мячей».	05.04	
82		Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	07.04	
83		Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	09.04	
84		Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. ПИ «Передал-садись».	12.04	
85		Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	14.04	
86		Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	16.04	
87		Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	19.04	
88		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	21.04	
89		Остановка в широком шаге по сигналу при	23.04	

		беге в среднем темпе. ПИ «Мяч соседу».		
90		ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.	26.04	
91		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	28.04	
92	Лёгкая атлетика - 11 часов	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	30.04	
93		Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	03.05	
94		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	05.05	
95		Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	07.05	
96		Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10.05	
97		Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). ПИ «Лисы и куры».	12.05	
98		Бег 30 м. Прыжки в длину с места с толчком двумя ногами. «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	14.05	
99		Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	17.05	
100		Бег на 500 м в умеренном темпе. ПИ «Так и так».	19.05	
101		Бег 1500 м без учета времени. ПИ «К своим флажкам».	21.05	
102		«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	24.05	

3 класс

№ Урока		Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Лёгкая атлетика 11 часов	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	02.09	
2		Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения	03.09	
3		Ходьба через несколько препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью (60м).	07.09	

4		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Команда быстроногих».	09.09	
5		Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на результат (30м).	10.09	
6		Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	14.09.	
7		Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры».	16.09	
8		Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге прыжках.	17.09.	
9		Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	21.09	
10		Метание в цель с 4-5м. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».	23.09	
11		Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.	24.09	
12	Подвижные игры 18 часов	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Эстафеты. Разучивание игры «Заяц без логова».	28.09	
13		ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Удочка».	30.09	
14		ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Кто обгонит».	01.10	
15		ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Через кочки и пенёчки».	5.10	
16		ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	7.10	

		Разучивание игры «Наступление».		
17		ОРУ. Эстафеты с обручами. Разучивание игры «Кто обгонит».	08.10	
18		ОРУ. Эстафеты с обручами. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	12.10	
19		ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Вызов номеров».	14.10	
20		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими палками.	15.10	
21		ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Защита укрепления».	19.10	
22		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	21.10	
23		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	22.10	
24		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Пустое место». Развитие скоростно-силовых способностей.	09.11	
25		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	11.11	
26		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей.	12.11	
27		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	16.11	
28		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Паровозики». Развитие скоростно-силовых способностей.	18.11	
29		ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Наступление». Развитие скоростно-	19.11	

		силовых способностей.		
30	Гимнастика 18 часов	Инструктаж по Т.Б. Группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Перекаты.	23.11	
31		Группировки. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Разучивание игры «Что изменилось?».	25.11	
32		Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ.	26.11	
33		Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Разучивание игры «Совушка».	30.11	
34		Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Разучивание игры «Западня». Развитие координационных способностей.	2.12	
35		Стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Повторение игры «Западня».	3.12	
36		Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	7.12	
37		Перестроения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	9.12	
38		Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Разучивание игры «Космонавты».	10.12	
39		Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Повторение игры «Космонавты».	14.12	
40		Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	16.12	

		Разучивание игры «Отгадай, чей голосок».		
41		Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	17.12	
42		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ. Разучивание игры «Посадка картофеля».	21.12	
43		ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Разучивание игры «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	23.12	
44		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!».	24.12	
45		ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня.	28.12	
46		ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Разучивание игры «Резиночка». Лазание по наклонной скамейке.	30.12	
47		ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Разучивание игры «Аисты».	11.01	
48	Лыжная подготовка 21 час	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Повороты на месте вокруг носков лыж.	13.01	
49		Совершенствование скользящего шага без палок. Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью без учета времени.	14.01	
50		Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Разучивание техники подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 1000м. Учет по технике	18.01	

		выполнения скользящего шага с палками.		
51		Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Закрепление техники подъема «лесенкой». Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок.	20.01	
52		Оценка техники спуска в низкой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода без палок.	21.01	
53		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Оценка техники подъема «лесенкой». Игра «Пройди в ворота». Разучивание техники спуска в высокой стойке.	25.01	
54		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники и скорости подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	27.01	
55		Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой», техники и скорости подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	28.01	
56		Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	01.02	
57		Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы.	03.02	
58		Различные эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	04.02	
59		Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой», техники и скорости подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	08.02	
60		Совершенствование техники и скорости подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в	10.02	

		ворота». Различные эстафеты.		
61		Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъема «лесенкой» во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	11.02	
62		Повторение попеременного двухшажного хода. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).	15.02	
63		Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м. Медленное прохождение дистанции до 2км.	17.02	
64		Повторение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м. Медленное прохождение дистанции до 2км.	18.02	
65		Прохождение дистанции 2км со средней скоростью. Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	22.02	
66		Круговая эстафета с этапом не менее 100м. Прохождение дистанции 2км со средней скоростью.	24.02	
67		Прохождение дистанции 2км со средней скоростью. Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	25.02	
68		Подведение итогов занятий на лыжах. Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1.03	
69	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Инструктаж по Т.Б. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Разучивание игры «Передал-садись».	3.03	
70		Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Повторение игры «Передал-садись». Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	04.03	

71		Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Броски в цель (щит). Разучивание игры «Мяч - среднему».	10.03	
72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Повторение игры «Мяч - среднему».	11.03	
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Разучивание игры «Борьба за мяч».	15.03	
74		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Повторение игры «Борьба за мяч».	17.03	
75		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	18.03	
76		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Повторение игры «Гонка мячей по кругу».	22.03	
77		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	29.03	
78		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. ОРУ. Разучивание игры «Обгони мяч». Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	31.03	
79		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Разучивание игры «Перестрелка».	01.04	
80		Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Повторение игры «Обгони мяч». Ловля мяча в движении.	05.04	
81		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте в круге. Повторение игры «Перестрелка».	07.04	
82		Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	08.04	

		Повторение игры «Перестрелка». Ведение мяча с изменением направления.		
83		Ловля и передача мяча на месте в круге. ОРУ. Разучивание игры «Школа мяча». Ведение мяча с изменением направления.	12.04	
84		Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Повторение игры «Школа мяча».	14.04	
85		Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Разучивание игры «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол.	15.04	
86		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди	19.04	
87		Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Повторение игры «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол.	21.04	
88		Ловля и передача мяча в движении в квадратах. ОРУ. Разучивание игры «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол.	22.04	
89		ОРУ. Повторение игры «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол.	26.04	
90		ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Разучивание игры «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	28.04	
91		Ведение мяча с изменением скорости. ОРУ. Повторение игры «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	29.04	
92		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини – баскетбол.	03.05	
93	Лёгкая атлетика 8 часов	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	05.05	

		Разучивание игры «Белые медведи».		
94		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Разучивание игры «Эстафета зверей».	06.05	
95		Повторение игры «Эстафета зверей». Бег с максимальной скоростью (60м).	10.05	
96		Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Разучивание игры «Смена сторон».	12.05	
97		Прыжок в длину с места. Многоскоки. Разучивание игры «Гуси – лебеди».	13.05	
98		Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Повторение игры «Гуси – лебеди».	17.05	
99		Многоскоки. Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Прыжок в высоту с прямого разбега.	19.05	
100		Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	20.05	
101		Полиатлон. Разучивание игр «Зайцы в огороде»,	24.05	
102		Полиатлон. «Дальние броски».	26.05	

4 класс

№ урока	Раздел	Тема урока	Дата	
			По плану	факт
1	Лёгкая атлетика (10 ч.)	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.	02.09	
2		Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.	04.09	
3		Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.	07.09	
4		Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.	09.09	
5		Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	11.09	
6		Прыжок в длину с места. Челночный бег.	14.09.	
7		Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	16.09	
8		Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).	18.09.	
9		Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	21.09	
10		Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	23.09	
11	Подвижные игры (17 ч.)	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	28.09	

12		ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	30.09	
13		ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	02.10	
14		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).	5.10	
15		ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).	7.10	
16		ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.	09.10	
17		ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.	12.10	
18		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.	14.10	
19		ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.	16.10	
20		ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.	19.10	
21		ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).	21.10	
22		ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.	23.10	
23		ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).	09.11	
24		ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).	11.11	
25		ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».	13.11	
26		ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.	16.11	
27		ОРУ. Подвижные игры (повторение).	18.11	
28	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	20.11	
29		Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	23.11	
30		Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	25.11	
31		Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	27.11	
32		ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).	30.11	
33		ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).	2.12	
34		ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	4.12	
35		Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.	7.12	

36		ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.	9.12	
37		ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	11.12	
38		ОРУ. Подвижные игры с предметами.	14.12	
39		ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	16.12	
40		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	18.12	
41		ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.	21.12	
42	Подвижные игры (7 ч.)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	23.12	
43		ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.	25.12	
44		ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.	28.12	
45		ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».	30.12	
46		ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».	11.01	
47		ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.	13.01	
48		ОРУ. Подвижные игры (повторение).	15.01	
49	Лыжная подготовка (20 ч.)	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.	18.01	
50		Повторение ступающего шага, скользящего шага.	20.01	
51		Попеременный двухшажный ход (разучивание).	22.01	
52		Попеременный двухшажный ход (закрепление).	25.01	
53		Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.	27.01	
54		Повторение поворотов на месте переступанием.	29.01	
55		Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	01.02	
56		Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	03.02	
57		Повороты переступанием в движении (разучивание).	05.02	
58		Повороты переступанием в движении (закрепление).	08.02	
59		Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.	10.02	
60		Техника подъема «лесенкой» (повторение).	12.02	
61		Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.	15.02	

62		Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	17.02	
63		Повторение техники спуска с торможением (плугом).	19.02	
64		Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.	22.02	
65		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	24.02	
66		Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.	26.02	
67		Эстафеты на пять основных двигательных способностей.	1.03	
68		Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).	3.03	
69	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.	05.03	
70		ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.	08.03	
71		ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	10.03	
72		ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	12.03	
73		ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	15.03	
74		ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.	17.03	
75		ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.	19.03	
76		ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места.	22.03	
77		ОРУ. Повторение ведения мяча.	31.03	
78		ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.	02.04	
79		ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	05.04	
80		ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	07.04	
81		ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.	09.04	
82		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	12.04	
83		ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	14.04	
84		ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.	16.04	
85		ОРУ. Ловля и передача мяча в	19.04	

		движении.		
86		ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.	21.04	
87		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.	23.04	
88		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	26.04	
89		ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	28.04	
90		ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	30.04	
91		ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	03.05	
92		ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	05.05	
93	Легкая атлетика (10 ч.)	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.	07.05	
94		ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	10.05	
95		ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	12.05	
96		ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	14.05	
97		ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.	17.05	
98		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.	19.05	
99		ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.	21.05	
100		ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	24.05	
101		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	26.05	
102		ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.	28.05	