

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Тарногского муниципального округа

БОУ ТМО ВО "Озерецкая основная школа"

РАССМОТРЕНО
Методический Совет

_____ Басманова Г.А.
Протокол №1 от "1" сентября
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический Совет

_____ Дюпин А.Н. Протокол
№1
от "1" сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Дюпин А.Н.
Приказ №98 от "1" сентября
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2807612)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 – 4 класса начального общего образования

Составитель: Дюпин Андрей Николаевич учитель физической
культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закона об образовании в РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 года.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
3. Основной образовательной программы НОО БОУ ТМО ВО «Озерецкая ОШ».
4. Комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. А.П. Матвеев, М., «Просвещение».
5. С учётом учебного плана БОУ ТМО ВО «Озерецкая ОШ» на 2023-2024 учебный год.
6. Календарного учебного графика БОУ ТМО ВО «Озерецкая ОШ».

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

А.П. Матвеев «Физическая культура» 1-4 кл., Просвещение

Количество часов, отводимых на изучение предмета по классам:

- 1 класс - 66 ч.
- 2 класс – 68 ч.
- 3 класс – 68 ч.
- 4 класс – 68 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой в 1-4 классах отводится 2 часа в неделю

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

Предметные результаты:

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

-начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

-начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

-узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

-освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

-научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

-освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

-научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития

основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

-приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

-освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,

упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брус, напольное гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-плавать, в том числе спортивными способами;

-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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»

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

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.

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; перекувырки; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя 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 увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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 ноге 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, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

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

1 класс

Знания о физической культуре

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

Способы физической деятельности (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

Лёгкая атлетика

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

Обычный бег, бег с изменением направления движения.

Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.

Челночный бег. ОРУ. Развитие выносливости.

Совершенствование навыков бега..

Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Бег на 30 метров.

Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.

Бег. Прыжки в длину с разбега.

Метание на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Прыжки со скакалкой.

Игры с использованием скакалки.

Прыжок в высоту. «Челночный» бег.

Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: «Быстро по своим местам», «Слушай сигнал», «Кошки - мышки», «Вызов». «У ребят порядок строгий», «Ястреб и утка», «Бег с преодолением препятствий», «С кочки на кочку», «Кто быстрее встанет в круг? Эстафеты. «Быстро в круг», «Невод», «Ловишка». «Кот и мыши».

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Змейка»

«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Догонялки на марше», «Бой петухов»,

«Салки-догонялки», «Змейка», «Через холодный ручей».

Эстафета «За мной». «Эстафета с обручами».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение и передача баскетбольного мяча.

«Кто дальше бросит», «Метко в цель»

«Охотники и утки».

«Круговая охота».

Подвижные игры с баскетбольным мячом «Передал — садись».

Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».

Игра «Мяч водящему».

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы

Строевые команды. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».

«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».

Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игры «Ниточка и иголочка».

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Пройди бесшумно».

Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голос».

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игра «Посадка картофеля».

Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».

Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Игра «Медвежата за медом».

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лежа на животе, по ГС. Игра «Кузнечики»

Лыжная подготовка

ТБ при занятиях на лыжах. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.

Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

Передвижение скользящим шагом.

Игра «Салки на марше».

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».

Попеременно двушажный ход.

Игра «Два до-ма». Игра «Два до-ма».

Попеременно двушажный ход. Игра «По местам».

Игры на свежем воздухе.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ.

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.

К.р. Бег (30 м).

Бег с ускорением (60 м).

Равномерный бег (8 мин).

К.р. Бег 1 км без учета времени

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча в вертикальную К.р. Бег (30 м). Челночный бег.

Бег (60 м).

Равномерный бег (7 мин). Равномерный бег (8 мин).

К.р. Кросс 1 км без учета времени

Прыжок с места. Эстафеты.

К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

К.р. Метание малого мяча на дальность с места

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Защита укрепления», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки».

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Западня», «Конники -спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры: «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики

Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам

Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Светофор»

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях

Стойка на лопатках. Игра «Пройти бесшумно»,

Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Космонавты»,

К.р. Акробатическая комбинация. Игра «Фигуры»,

Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».

Поднимание согнутых и прямых ног в висе

Вис на согнутых руках. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».

Стойка на бревне. Игра «Кто приходил?»

Комбинация на бревне. Игра «Парашютист»

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе

Перелезание через коня, бревно. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки

Правила Т.Б. на уроках по лыжам.

Передвижение на лыжах разными способами.

Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.

Передвижение скользящим шагом до 1000 м.

Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.

Спуск в основной стойке.

Попеременный двухшажный ход.

Повороты приставными шагами.

Падение на бок на месте и в движении под уклон.

Развитие выносливости.

3 класс

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия

Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Повороты направо, налево, переступанием.

Бег 30 м. Высокий старт. Игры «Пустое место», «Белые медведи»

Прыжок в длину с места.

Бег до 4 мин. С изменением направления в чередовании с ходьбой.

Бег по прямой 20-40 м. Метание мяча на дальность. П/и «К своим флажкам».

Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры»

Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Перестроение из одной шеренги в две.

Метание мяча.

Игра «Кто дальше бросит».

Метание мяча на дальность – контрольное упражнение.

Подтягивания на перекладине. Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.

Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10 м.

Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».

Бег на 500 м в умеренном темпе.

П/и «Рыбаки и рыбки»

Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»

Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30 секунд

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Волк во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.

Ведение на месте и в движении. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему»

Ведение на месте и в движении бегом. Игры «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»

Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»
Бросок двумя руками от груди. Игры «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему»
Ловля и передача мяча. Ведение мяча.
Ловля и передача мяча. Ведение мяча.
Ведение мяча с изменением направления.
Игра в мини – баскетбол.
Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».
Основы знаний. Физические качества гибкость и равновесие
Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.
Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.
Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.
Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики

Инструктаж по ТБ
Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте
Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.
Счет по три и перестроение в три шеренги.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
Перелезание через коня. Игры лазанием и перелезанием.
Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.
Прыжки через скакалку. Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».
Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Эстафеты с мячами.
Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.
Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе.
Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты»,
Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
Кувырок вперед из упора присев.
Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Мост из положения лежа на спине.
Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.

Лыжные гонки

Инструктаж по ТБ
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.
Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.
Игра «Шире шаг».
Подъем ступающим шагом.
Повороты переступанием вокруг носков.
Подъем «лесенкой».
П/и «Слушай сигнал»
Спуски в низкой стойке. П/и «Слушай сигнал».
Попеременный двухшажный ход без палок.
П/и «Шире шаг».
Подъемы и спуски с небольших склонов
Повороты переступанием вокруг носков.
Попеременный двухшажный ход с палками.
Передвижение на лыжах до 1,5 км
П/и «Снежные снайперы».
Основы знаний. Физические качества сила, быстрота,

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика

Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ

К.р. Бег на скорость (30м).

Бег на скорость (60 м).

Круговая эстафета

Равномерный медленный бег 6 мин., 7 мин., 8 мин. Развитие выносливости.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

К.р. Кросс (1 км)

Прыжки в длину по заданным ориентирам

Прыжок в длину с разбега на точность приземления

К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

Бросок теннисного мяча в цель .

Бросок теннисного мяча на дальность

Броски набивного мяча из разных п.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . В квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Гимнастика с основами акробатики

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веребочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед
 Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
 Переноска партнера в парах.
 Прыжки группами на длинной скакалке.
 Перелезание через гимнастического коня.
 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
 Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий.
 Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
 Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
 Ступающий и скользящий шаг.
 Попеременный двухшажный ход.
 Одновременный одношажный ход.
 Одновременный бесшажный ход.
 Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"
 Прохождение дистанции до 1500 м.
 Чередование шага и хода на лыжах.
 Торможения и повороты на лыжах.
 Спуск на лыжах с палками "змейкой"
 Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс 66 ч

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Знания о физической культуре	7	
2	Легкая атлетика	18	
3	Подвижные и спортивные игры	15	

4	Гимнастика с основами акробатики	10	
5	Лыжные гонки	16	
	Итого:	66	

2 класс 68 ч

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Знания о физической культуре	4	
2	Легкая атлетика	17	
3	Подвижные и спортивные игры	21	
4	Гимнастика с основами акробатики	16	
5	Лыжные гонки	10	
	Итого:	68	

3 класс 68 ч

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Знания о физической культуре	4	
2	Легкая атлетика	17	
3	Подвижные и спортивные игры	21	
4	Гимнастика с основами акробатики	16	
5	Лыжные гонки	10	
	Итого:	68	

4 класс 68 ч

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Знания о физической культуре	4	
2	Легкая атлетика	17	
3	Подвижные и спортивные игры	21	
4	Гимнастика с основами акробатики	16	
5	Лыжные гонки	10	
	Итого:	68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 класс (58 ч)

№ П/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	Факт.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				

1.	«Понятие о физической культуре. Правила по ТБ.			
Легкая атлетика – 10 ч.				
2.	«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе». Игра «Быстро по своим местам».			
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».			
4.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Игры «Кошки - мышки», «Вызов».			
5.	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».			
6.	Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».			
7.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».ОРУ. Развитие выносливости.			
8.	«Совершенствование навыков бега.. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
9.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».			
10.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг»..			
11	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».			
12	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.			
Подвижные игры – 8 ч.				
13	ТБ при играх. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).			
14	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).			
15	«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».			
16	«Упражнения на внимание».			
17	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».			
18	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».			
19	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».			
20	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
21	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».			
Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч				
22	Строевые команды. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».			
23	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».			
24	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игры «Ниточка и иголочка».			

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
25	Основные способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. ТБ. Игра «Петрушка на скамейке».			
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Пройди бесшумно».			
27	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».			
Лыжная подготовка – 8 ч.				
28-29	ТБ при занятиях на лыжах. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.			
30-31	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.			
32-33	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».			
34- 35	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			
36-37	Попеременно двушажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».			
38-39	Попеременно двушажный ход. Игра «По местам».			
40- 41	Игры на свежем воздухе.			
42- 43	Игра «Кто дольше прокатит».			
Продолжение. Гимнастика с элементами акробатики				
44	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голос».			
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игра «Посадка картофеля».			
46	Акробатические комбинации. Игра «Параютисты».			
47	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Игра «Медвежата за медом».			
48	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лежа на животе, по ГС. Игра «Кузнечики			
Подвижные игры – 7 ч.				
49	ТБ. Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Змейка»			
50	Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».			
51	«Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
52	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».			
53	Подвижная игра «Бой петухов».			
54	Подвижная игра «Салки-догонялки», «Змейка»			
55	Подвижная игра «Через холодный ручей».			
56	Эстафета. Игра «За мной».			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
57	Историческое путешествие «Зарождение физической			

	культуры на территории Древней Руси».			
Легкая атлетика – 8 ч.				
58	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».			
59	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.			
60	Бег. Прыжки в длину с разбега.			
61	Метание на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель.			
62	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».			
63	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			
64	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			
65	Кроссовая подготовка.			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
66	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.			

2 класс (68 ч)

№	Тема урока	Дата		Примечание
		План	Факт.	
	Основы знаний (1 часа)			
1	Физическая культура человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой			

	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9 ч			
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.			
3	К.р. Бег (30 м).			
4	Бег с ускорением (60 м).			
5	Равномерный бег (8 мин). Игра «Пятнашки»			
6	К.р. Бег 1 км без учета времени			
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Пустое место»			
8	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Игра «Вызов номеров»,			
9	Метание малого мяча в горизонтальную Цель. Игра «Защита укрепления»			
10	Метание малого мяча в вертикальную цель			
	Подвижные игры (8 часов)			
11	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			
12	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.			
13	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.			
14	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.			
15	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.			
16	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.			
17	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.			
18	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты			
19	Основы знаний. 1ч Зарождение Олимпийских игр			
	Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)			
20	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами			
21	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам			
22	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Светофор»			
23	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях			
24	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях			
25	Стойка на лопатках. Игра «Пройти бесшумно»,			
26	Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Космонавты»,			
27	К.р. Акробатическая комбинация. Игра «Фигуры»,			
28	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».			
29	Поднимание согнутых и прямых ног в висе			
30	Вис на согнутых руках. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».			
31	Стойка на бревне. Игра «Кто приходил?»			
32	Комбинация на бревне. Игра «Парашютист»			
33	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла			
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе			
35	Перелезание через коня, бревно. Гимнастическая полоса препятствий.			

Лыжные гонки (10 часов)				
36	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.			
37	Передвижение на лыжах разными способами.			
38	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.			
39	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.			
40	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.			
41	Спуск в основной стойке.			
42	Попеременный двухшажный ход.			
43	Повороты приставными шагами.			
44	. Падение на бок на месте и в движении под уклон.			
45	Развитие выносливости			
46	Основы знаний. 1ч Физические качества сила, быстрота, выносливость			
	Подвижные игры на основе баскетбола(13 часов)			
47	Ловля и передача мяча в движении.			
48	Ведение на месте. Броски в цель.			
49	Броски в цель. Игра «Передал - садись».			
50	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».			
51	Броски в щит. Игра «Мяч соседу».			
52	Броски в кольцо			
53	Развитие координационных способностей. Игра «Передача мяча в колоннах».			
54	Эстафеты. Развитие координационных способностей			
55	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.			
56	Основы знаний. 1ч Физические качества гибкость и равновесие			
57	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».			
58	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель			
59	Ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».			
60	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
	Легкая атлетика(8 часов)			
61	К.р. Бег (30 м). Челночный бег.			
62	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».			
63	Равномерный бег (7 мин). Равномерный бег (8 мин).			
64	К.р. Кросс 1 км без учета времени			
65	Прыжок с места. Эстафеты.			
66	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.			
67	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Рыбаки и рыбки»,			
68	К.р. Метание малого мяча на дальность с места			

3 класс (68 ч)

№п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Основы знаний (2 ч)				
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Физическая культура			

	человека.			
Легкая атлетика (9 ч.)				
2	Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».			
3	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт. Игры «Пустое место», «Белые медведи»			
4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.			
5	Бег по прямой 20-40 м. Метание мяча на дальность. п/и «К своим флажкам».			
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры»			
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».			
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение.			
10	Подтягивания на перекладине.			
11	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Игра «Заяц без логова»,			
12	Подвижная игра «Удочка». Эстафеты			
13	Подвижная игра «Наступление». Эстафеты			
14	Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты			
15	Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты			
16	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений»			
17	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»			
18	Игры «Волк во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».			
19	Основы знаний. Зарождение Олимпийских игр			
20	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте			
21	Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. Счет по три и перестроение в три шеренги.			
22	Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев.			
23	Перелезание через коня. Игры лазанием и перелезанием.			

24	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.			
25	Прыжки через скакалку. Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».			
26	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Эстафеты с мячами.			
27	Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			
28	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.			
29	Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе.			
30	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.			
31	Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты»,			
32	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.			
33	Кувырок вперед из упора присев.			
34	Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Мост из положения лежа на спине.			
35	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.			
36	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.			
37	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».			
38	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.			
39	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»			
40	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».			
41	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».			
42	Подъемы и спуски с небольших склонов			
43	Повороты переступанием вокруг носков.			
44	Попеременный двухшажный ход с палками.			
45	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».			
46	Основы знаний. Физические качества сила, быстрота, выносливость			
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч.)				
47	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			
48	Ведение на месте и в движении. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему»			
49	Ведение на месте и в движении бегом. Игры			

	«Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»			
50	Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»			
51	Бросок двумя руками от груди. Игры «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему»			
52	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
53	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
54	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини – баскетбол.			
55	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».			
56	Основы знаний. Физические качества гибкость и равновесие			
57	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.			
58	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.			
59	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.			
60	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.			
61	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.			
62	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10 м.			
63	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
64	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».			
65	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»			
66	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»			
67	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд			
68	Урок-игра. Игры на свежем воздухе			

4 класс (68ч)

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	Факт.	

Основы знаний (1 час)				
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9ч				
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ			
3	К.р. Бег на скорость (30м). Бег на скорость (60 м).			
4	Круговая эстафета			
5	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.			
6	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.			
7	К.р. Кросс (1 км)			
8	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления			
9	К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.			
10	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п.			
Подвижные игры (8 часов)				
11	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».			
12	Игры «Белые медведи», «Космонавты».			
13	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».			
14	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».			
15	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».			
16	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
17	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».			
18	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».			

Основы знаний				
19	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.			

Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)				
20	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно			
21	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев			
22	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью			
23	Комбинация из ранее изученных элементов			
24	К.р. Акробатическая комбинация			
25	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.			
26	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.			
27	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.			
28	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги			
29	К.р. Комбинация на бревне			
30	Прыжки со скакалкой			
31	Прыжки группами на длинной скакалке			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, лежа, подтягиваясь руками			
33	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки			
34	Переноска партнера в парах.			
35	Гимнастическая полоса препятствий.			
Лыжные гонки (10 часов)				
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			
37	Ступающий и скользящий шаг.			
38	Попеременный двухшажный ход.			
39	Одновременный одношажный и бесшажныйход.			
40	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"			
41	Прохождение дистанции до 1500 м.			
42	Чередование шага и хода на лыжах.			

43	Торможения и повороты на лыжах.			
44	Спуск на лыжах с палками "змейкой"			
45	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Подвижные игры на лыжах.			
46	Основы знаний Современные олимпийское движение.			
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)				
47	Ведение мяча на месте с низким отскоком.			
48	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.			
49	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».			
50	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».			
51	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
52	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.			
Подвижные игры на основе волейбола (7 часов)				
53	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	5.04		
54	Передача мяча подброшенного партнером			
55	Передачи у стены. Передача в парах			
56	Прием снизу двумя руками			
57	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.			
58	Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку.			
59	Двухсторонняя игра			
Основы знаний				
60	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС			
Легкая атлетика(8 часов)				
61	Бег на скорость 30м.К.р.Бег(60 м).			
62	Встречная эстафета. Круговая эстафета.			
63	Равномерный бег (6 мин).Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости			

64	Равномерный бег (8 мин). Кросс (1 км)			
65	К.р. Прыжок в длину с места, с разбега.			
66	Прыжок в высоту с прямого разбега			
67	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров			
68	К.р.Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча.			