

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 49

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Е.Ю.Каримова
Приказ № 492_
от «28_» августа 2020г.



ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
Протокол № 1
от «_28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год	2020/2021
Составители	ШМО НОО МБОУ СОШ №49
Учебная дисциплина	<u>Физическая культура</u>
Класс	1-4 класс
Уровень образования	Начальное общее образование
Срок освоения программы	4 года
Количество часов по учебному плану	3 часа в неделю/ 105 часов в год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Теория физической культуры**Знания о физической культуре. Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований.

Особенности физической культуры разных народов. 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. 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 физической 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.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу-приседе 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-трех 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.

На материале плавания

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

3. Тематическое планирование по образовательной программе «Школа России»

№	Название раздела	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В ходе занятий	В ходе занятий	В ходе занятий	В ходе занятий
2.	Легкая атлетика	24	12	15	30
3.	Подвижные игры	21	15	12	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	35	21	22	29
5.	Лыжные гонки	19	21	21	21
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		9	10	4
7.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		12	9	
8.	Легкая атлетика		15	16	
8.	Обучение плаванию				4
Итого		99	105	105	105

Календарно – тематическое планирование по образовательной программе «Школа России»

1 Класс (99 часов)

П/П	Название раздела Тема урока	Элементы содержание	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Учебная неделя
	<i>Легкая атлетика 12 ч.</i>		12		1-3 неделя
1.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. на занятиях физической культуры.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	1		1 неделя
2.	Организационно-методические указания	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	1		1 неделя
3.	Техника высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	1		1 неделя
4.	Техника высокого старта; беговые упражнения	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Специально беговые упражнения	1		1 неделя
5.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	ОРУ в движений	1		1 неделя
6.	Техника челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	1		1 неделя
7.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	ОРУ в движений. Специально беговые упражнения	1		1 неделя
8.	Техника метания малого мяча	Выполнять броски набивного мяча в корзину	1		1 неделя

9.	Тестирование метания малого мяча на точность	ОРУ на месте с мячом	1		1 неделя
10.	Техника прыжка в длину с места	Знать технику выполнения прыжков и приземления	1		1 неделя
11.	Тестирование прыжка в длину с места	Знать технику выполнения прыжков и приземления	1		1 неделя
12.	Олимпийские игры	Знание о олимпийских играх. Что такое Олимпийские игры?	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 5ч.		1		1 неделя
1	Игра «К своим флажкам».	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1		1 неделя
2	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1		1 неделя
3	Игра «Не оступись»	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	1		1 неделя
4	Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	1		1 неделя
5	Игра «Быстро по местам».	Знать правила подвижной игры.	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 10ч.		1		1 неделя
1	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1		1 неделя
2	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	Осваивать технические действия основных спортивных игр. Техника ведение мяча	1		1 неделя
3	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	1		1 неделя

4	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр	1		1 неделя
5	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	1		1 неделя
6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1		1 неделя
7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	1		1 неделя
8	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1		1 неделя
9	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	1		1 неделя
10	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1		1 неделя
	Гимнастика с основами акробатики 21 ч.		1		1 неделя
1	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики. Знать технику построение.	1		1 неделя
2	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	1		1 неделя
3	Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	1		1 неделя
4	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	1		1 неделя
5	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	1		1 неделя
6	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	1		1 неделя
7	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники	1		1 неделя

		безопасности при выполнении гимнастических упражнений.			
8	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	1		1 неделя
9	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1		1 неделя
10	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1		1 неделя
11	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	1		1 неделя
12	Совершенствование акробатических упражнений	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	1		1 неделя
13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, Перелезание, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1		1 неделя
14	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	1		1 неделя
15	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	1		1 неделя
16	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1		1 неделя
17	Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела.	Комплексы упражнений на развитие координации	1		1 неделя
18	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	1		1 неделя
19	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	1		1 неделя

20	Игра «Не урони мешочек», «Два мороза»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1		1 неделя
21	Игра «День, ночь». Эстафеты.	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		1 неделя
	Лыжная подготовка 19 ч.				
1	Теоретическое занятие: Т. б. на занятиях по лыжной подготовке. Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.		1		1 неделя
2	Ступающий шаг на лыжах без палок		1		1 неделя
3	Скользкий шаг на лыжах без палок		1		1 неделя
4	Повороты переступанием на лыжах без палок		1		1 неделя
5	Ступающий шаг на лыжах с палками		1		1 неделя
6	Скользкий шаг на лыжах с палками		1		1 неделя
7	Поворот переступанием на лыжах с палками		1		1 неделя
8	Поворот переступанием на лыжах с палками		1		1 неделя
9	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками		1		1 неделя
10	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок		1		1 неделя
11	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»		1		1 неделя
12	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»		1		1 неделя
13	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками		1		1 неделя
14	Закрепление основных видов передвижений на лыжах, торможений, спусков и подъемов		1		1 неделя
15	Прохождение дистанции 500м. на лыжах		1		1 неделя
16	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		1		1 неделя
17	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		1		1 неделя

18	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		1		1 неделя
19	Контрольный урок по лыжной подготовке		1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 ч.				
1	Ловля и броски мяча в парах	Техника броска и ловли. Соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
2	Подвижная игра «Осада города»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		1 неделя
3	Индивидуальная работа с мячом	ОРУ с мячом	1		1 неделя
4	Школа укрощения мяча	Техника ведения мяча на месте, в движении	1		1 неделя
5	Подвижная игра «Ночная охота»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		1 неделя
6	Глаза закрывай — упражненье начинай	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	1		1 неделя
7	Подвижные игры	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		1 неделя
8	Школа укрощения мяча	Техника ведения мяча на месте, в движении	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 ч.				
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б на занятиях подвижными играми	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств	1		1 неделя
2	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1		1 неделя
3	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	1		1 неделя
4	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	1		1 неделя
5	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	1		1 неделя
6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в	Осваивать универсальные умения	1		1 неделя

	движении.	ловкость во время подвижных игр.			
7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	1		1 неделя
8	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 ч.				
	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	1		1 неделя
	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		1 неделя
	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	1		1 неделя
	Легкая атлетика 12ч.				
	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. на занятиях легкой атлетикой	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	1		1 неделя
	Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	1		1 неделя
	Бег 30 м. Игра «Пятнашки». Бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки.	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	1		1 неделя
	Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	1		1 неделя
	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Передача эстафетной палочки.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	1		1 неделя
	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	1		1 неделя
	Прыжки в длину с разбега. Равномерный,	Понятие «короткая дистанция», бег на	1		1 неделя

	медленный бег	скорость, бег на выносливость.			
	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	1		1 неделя
	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	1		1 неделя
	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	1		1 неделя
	Беговые упражнения	ОРУ в движении	1		1 неделя
	Заключительное занятие по лёгкой атлетике	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	1		1 неделя
	Резервный урок	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	1		1 неделя

Тематическое планирование 2 класс(105ч)

П/П	Название раздела Тема урока	Элементы содержание	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Учебная неделя
	<i>Легкая атлетика 12 ч.</i>		12		1-3 неделя
1.	Организационно-методические указания	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	1		1 неделя
2.	Нормы ГТО. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	1		1 неделя
3.	Техника челночного бега	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	1		1 неделя
4.	Нормы ГТО. Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	1		1 неделя
5.	Сдача норматива 6 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	1		1 неделя
6.	Техника метания мешочка на дальность	Выполнять броски набивного мяча в корзину	1		1 неделя
7.	Тестирование метания мешочка на дальность	Выполнять броски набивного мяча в корзину	1		1 неделя
8.	Техника прыжка в длину с разбега	Знать четыре фазы- фаза разбега, фаза отталкивание, фаза полета, фаза приземление.	1		1 неделя
9.	Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движение. Соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
10.	<i>Прыжок в длину с разбега на результат</i>	ОРУ в движение. Соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
11.	<i>Тестирование метания малого мяча на точность</i>	Знать технику выполнения броска	1		1 неделя

12.	Нормы ГТО. Тестирование прыжка в длину с места	ОРУ в движение. Соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
13.			1		

П/П					
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 15 ч.		12		1-3 неделя
1.	Подвижные игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1		1 неделя
2.	Подвижная игра «Кот и мыши»	Связь физических качеств с физическим развитием.	1		1 неделя
3.	Ловля и броски малого мяча в парах	Техника броска и ловли, ору с мячом	1		1 неделя
4.	Подвижная игра «Осада города»	Знать правило игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
5.	Ведение мяча	Техника ведения мяча на месте в движений	1		1 неделя
6.	Подвижная игра «Осада города»	Знать правило игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
7.	Упражнения с мячом	ОРУ с мячом	1		1 неделя
8.	Подвижные игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1		1 неделя
9.	Подвижная игра «Белочка- защитница»	Связь физических качеств с физическим развитием.	1		1 неделя
10.	<i>Броски и ловля мяча в парах</i>	Техника броска и ловли, ору с мячом	1		1 неделя
11.	<i>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»</i>	Знать технику броска способом снизу	1		1 неделя
12.	<i>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»</i>	Знать технику броска способом сверху	1		1 неделя
13.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	ОРУ в движений с мячом, способы попадания в кольцо	1		1 неделя
14.	Эстафеты с мячом	Соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
15.	Упражнения и подвижные игры с мячом	Знать правило игры соблюдение техники	1		1 неделя

		безопасности			
	Гимнастика с основами акробатики 21 ч.				
1.	Упражнения на координацию движений	Комплексы упражнений на развитие координации	1		1 неделя
2.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	ОРУ на месте	1		1 неделя
3.	Нормы ГТО. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	ОРУ на месте	1		1 неделя
4.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	ОРУ на месте	1		1 неделя
5.	Тестирование виса на время	ОРУ на месте	1		1 неделя
6.	Кувырок вперед	Техника кувырка соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
7.	Стойка на лопатках, мост	Выполнение разминки, направленной на развитие гибкости.	1		1 неделя
8.	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
9.	Стойка на голове	Выполнение разминки, направленной на развитие гибкости.	1		1 неделя
10.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1		1 неделя
11.	Различные виды перелезаний	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1		1 неделя
12.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»	1		1 неделя
13.	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
14.	Прыжки в скакалку	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	1		1 неделя

15.	Прыжки в скакалку в движении	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	1		1 неделя
16.	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
17.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Выполнение разминки, направленной на развитие гибкости. Выполнение наклона вперед из положения стоя.	1		1 неделя
18.	Вращение обруча	Техника овладения обруча	1		1 неделя
19.	Варианты вращения обруча	Техника овладения обруча	1		1 неделя
20.	Лазанье по канату и круговая тренировка	Техника лазанья по канату	1		1 неделя
21.	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
	Лыжная подготовка 21 ч.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.			
1.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
2.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
3.	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	1		1 неделя
4.	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	1		1 неделя
5.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
6.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
7.	Торможение падением на лыжах с палками	Техника падением на бок	1		1 неделя

8.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Техника лыжных ходов	1		1 неделя
9.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Техника лыжных ходов	1		1 неделя
10.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах с палками	1		1 неделя
11.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах с палками	1		1 неделя
12.	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	1		1 неделя
13.	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	1		1 неделя
14.	Подъем на склон «елочкой»	Техника подъёма елочкой	1		1 неделя
15.	Подъем на склон «елочкой»	Техника подъёма елочкой	1		1 неделя
16.	Передвижение на лыжах змейкой	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		1 неделя
17.	Передвижение на лыжах змейкой	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		1 неделя
18.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знание правило игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
19.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знание правило игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
20.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками.	1		1 неделя

		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.			
21.	Контрольный урок по лыжной подготовке	Соблюдение дистанции и техники безопасности	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 ч.		1		
1.	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
2.	Подвижные игры	Знание правило игр и соблюдение дистанций	1		1 неделя
3.	Подвижные игры	Знание правило игр и соблюдение дистанций	1		1 неделя
4.	Броски мяча через волейбольную сетку	Техника броска	1		1 неделя
5.	Броски мяча через волейбольную сетку	Техника броска	1		1 неделя
6.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, п/и «Осада города»	1		1 неделя
7.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, п/и «Осада города»	1		1 неделя
8.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Соблюдение правило игры	1		1 неделя
9.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, п/и «Осада города»	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 12 ч.				
1.	Подвижные игры	Повторение разминки с мячами. Упражнения с мячами в парах.	1		1 неделя
2.	Подвижная игра «Хвостики»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1		1 неделя
3.	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	ОРУ на месте знание игры	1		1 неделя
4.	Подвижные игры с мячом	Повторение разминки с мячами. Упражнения с мячами в парах.	1		1 неделя
5.	Подвижные игры	Повторение разминки с мячами. Упражнения с мячами в парах.	1		1 неделя
6.	Подвижная игра «Кот и мыши»	ОРУ на месте знание игры	1		1 неделя
7.	Подвижные игры для зала	ОРУ на месте знание игры	1		1 неделя

8.	Подвижная игра «Хвостики»	ОРУ на месте знание игры	1		1 неделя
9.	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	ОРУ на месте знание игры	1		1 неделя
10.	Подвижные игры с мячом	Повторение разминки с мячами. Упражнения с мячами в парах.	1		1 неделя
11.	Подвижные игры	Повторение разминки с мячами. Упражнения с мячами в парах.	1		1 неделя
12.	Подвижная игра «Кот и мыши»	ОРУ на месте знание игры	1		1 неделя
	Легкая атлетика 15 ч.				
1.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча.	1		1 неделя
2.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча.	1		1 неделя
3.	Тестирование прыжка в длину с места	Техника прыжка с места	1		1 неделя
4.	Техника метания на точность (разные предметы)	Выполнять броски набивного мяча в корзину	1		1 неделя
5.	Тестирование метания малого мяча на точность	ОРУ на месте, техника метания	1		1 неделя
6.	Беговые упражнения	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
7.	Нормы ГТО. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	ОРУ на месте специально беговые упражнения. Техника высокого старта.	1		1 неделя
8.	Нормы ГТО. Тестирование челночного бега 3 x 10 м	ОРУ на месте специально беговые упражнения. Техника высокого старта.	1		1 неделя
9.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	ОРУ на месте, техника метания	1		1 неделя
10.	Нормы ГТО. Бег на 1000 м	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
11.	Беговые упражнения	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
12.	Заключительный урок по легкой атлетике.	ОРУ на месте специально беговые упражнения. Техника высокого старта.	1		1 неделя
13.	Резервные уроки		1		1 неделя
14.	Резервные уроки		1		1 неделя
15.	Резервные уроки		1		1 неделя
					1 неделя

3 класс(105 ч)

П/П	Название раздела Тема урока	Элементы содержание	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Учебная неделя
	<i>Легкая атлетика 15 ч.</i>		12		1-3 неделя
1.	Организационно-методические требования и техника безопасности.	Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1		1 неделя
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Техника высокого старта с последующим ускорением. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м	1		1 неделя
3.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Техника высокого старта с последующим ускорением. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м	1		1 неделя
4.	Равномерный бег 1000 м.	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами	1		1 неделя
5.	Техника челночного бега	Техника челночного бега 3x10 м.	1		1 неделя
6.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей.	1		1 неделя
7.	Способы метания мяча на дальность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1		1 неделя
8.	Тестирование метания мяча на дальность	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1		1 неделя
9.	Прыжок в длину с разбега	Знать четыре фазы- фаза разбега, фаза отталкивание, фаза полета, фаза приземление	1		1 неделя

10.	<i>Прыжки в длину с разбега на результат</i>	Знать четыре фазы- фаза разбега, фаза отталкивание, фаза полета, фаза приземление	1		1 неделя
11.	<i>Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега</i>	Знать четыре фазы- фаза разбега, фаза отталкивание, фаза полета, фаза приземление	1		1 неделя
12.	Тестирование метания малого мяча на точность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1		1 неделя
13.	Тестирование прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1		1 неделя
14.	Беговые упражнения	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Соревнования между командами «Самый быстрый»	1		1 неделя
15.	Закаливание	Уметь правильно закаляться	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 12 ч.				1 неделя
1.	Организационно-методические требования и техника безопасности.	Знание технику безопасности. ОРУ на месте	1		1 неделя
2.	Подвижная игра «Перестрелка»	Развитие координационных способностей	1		1 неделя
3.	Спортивная игра «Футбол»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1		1 неделя
4.	Футбольные упражнения	Ведение мяча	1		1 неделя
5.	Футбольные упражнения в парах	ОРУ на месте. Передача мяча. Двухсторонняя игра Футбол	1		1 неделя
6.	Подвижная игра «Осада города»	ОРУ на месте. Знание правило игры	1		1 неделя
7.	Броски и ловля мяча в парах	ОРУ с мячом техника передачи мяча соблюдение дистанций	1		1 неделя
8.	Ведение мяча	ОРУ на месте техника ведение мяча	1		1 неделя
9.	Подвижные игры	Знание технику безопасности. ОРУ на месте	1		1 неделя
10.	Эстафеты с мячом	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов»,	1		1 неделя

		«Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.			
11.	Упражнения и подвижные игры с мячом	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
12.	Эстафеты с мячом	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
	Гимнастика с основами акробатики 22 ч.				
1.	Организационно-методические требования и техника безопасности.	Уметь демонстрировать технику безопасности на уроках гимнастики	1		1 неделя
2.	Упражнения на координацию движений	Развитие координационных способностей подвижная игра (Охотники и утки)	1		1 неделя
3.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	ОРУ на месте	1		1 неделя
4.	Кувырок вперед	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1		1 неделя
5.	Кувырок вперед	. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1		1 неделя
6.	Кувырок назад	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка назад	1		1 неделя
7.	Кувырок назад	ОРУ на развитие гибкости	1		1 неделя
8.	Тестирование подъема туловища из	ОРУ на месте	1		1 неделя

	положения лежа за 30 с				
9.	Стойка на лопатках, мост	. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
10.	Стойка на голове	. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
11.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		1 неделя
12.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (учёт). Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		1 неделя
13.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	ОРУ с гимнастическими палками	1		1 неделя
14.	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
15.	Тестирование виса на время	ОРУ на месте	1		1 неделя
16.	Варианты вращения обруча	Техника овладения обруча	1		1 неделя
17.	Лазанье по канату в три приема	Техника приема лазанья по канату	1		1 неделя
18.	Лазанье по канату в три приема	Техника приема лазанья по канату	1		1 неделя
19.	Упражнения на гимнастическом бревне	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
20.	Упражнения на гимнастическом бревне	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
21.	Круговая тренировка	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		1 неделя

22.	Круговая тренировка	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
	Лыжная подготовка 21 ч.				
1.	Организационно-методические требования и техника безопасности.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		1 неделя
2.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
3.	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	1		1 неделя
4.	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	1		1 неделя
5.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
6.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
7.	Торможение падением на лыжах с палками	Техника падением на бок	1		1 неделя
8.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Техника лыжных ходов	1		1 неделя
9.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Техника лыжных ходов	1		1 неделя
10.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах с палками	1		1 неделя

11.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах с палками	1		1 неделя
12.	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	1		1 неделя
13.	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	1		1 неделя
14.	Подъем на склон «елочкой»	Техника подъёма елочкой	1		1 неделя
15.	Подъем на склон «елочкой»	Техника подъёма елочкой	1		1 неделя
16.	Передвижение на лыжах змейкой	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		1 неделя
17.	Передвижение на лыжах змейкой	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		1 неделя
18.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знание правило игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
19.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знание правило игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
20.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		1 неделя
21	Контрольный урок по лыжной подготовке	Соблюдение дистанции и техники безопасности	1		1 неделя

	Подвижные игры с элементами спортивных игр 10 ч.		1		1 неделя
1.	Организационно-методические требования и техника безопасности.	Техника безопасности при проведении подвижных игр	1		1 неделя
2.	Эстафеты с мячом	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
3.	Подвижные игры	Развитие координационных способностей	1		1 неделя
4.	Броски мяча через волейбольную сетку	«Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
5.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	«Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
6.	Подвижная игра «Пионербол»	Знать правило игры. Уметь выполнять переход на площадке	1		1 неделя
7.	Подвижная игра «Пионербол»	Знать правило игры. Уметь выполнять переход на площадке	1		1 неделя
8.	Волейбол как вид спорта	ОРУ на месте, правило игры	1		1 неделя
9.	Спортивная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	ОРУ с мячом	1		1 неделя
10.	Спортивная игра «Волейбол»	ОРУ с мячом техника приема мяча, техника передачи мяча	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 ч.				1 неделя
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Техника безопасности при проведении подвижных игр	1		1 неделя
2.	Знакомство с баскетболом	ОРУ на месте. Ведение мяча на месте	1		1 неделя
3.	Спортивная игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Техника передачи мяча, ведение на месте	1		1 неделя

4.	Спортивная игра «Баскетбол»	ОРУ на месте передача мяча, введение в движения	1		1 неделя
5.	Знакомство с футболом	Правило игры.	1		1 неделя
6.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	ОРУ в движение передача мяча	1		1 неделя
7.	Спортивная игра «Футбол»	Двухсторонняя игра в футбол	1		1 неделя
8.	Спортивные игры	«Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
9.	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении (учёт). Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).	1		1 неделя
	Легкая атлетика 16 ч.				1 неделя
1.	Организационно-методические требования и техника безопасности.	Техника безопасности на уроках физической культуры легкой атлетике	1		1 неделя
2.	Усложненная полоса препятствий	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1		1 неделя
3.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше»,	1		1 неделя
4.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	ОРУ в движений	1		1 неделя
5.	Прыжок в высоту спиной вперед	Техника прыжка в высоту	1		1 неделя
6.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	ОРУ в движение	1		1 неделя
7.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Техника броска орудия с мячом	1		1 неделя
8.	Тестирование прыжка в длину с места	Техника прыжка с места	1		1 неделя
9.	Тестирование метания малого мяча на точность	ОРУ на месте, техника метания	1		1 неделя

10.	Беговые упражнения	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
11.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
12.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	ОРУ на месте специально беговые упражнения. Техника высокого старта.	1		1 неделя
13.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	ОРУ на месте, техника метания	1		1 неделя
14.	Бег на 1000 м	Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами	1		1 неделя
15.	Заключительный урок по легкой атлетике.	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
16	Резервные уроки		1		1 неделя

4 класс(105 ч)

П/П	Название раздела Тема урока	Элементы содержание	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Учебная неделя
	Легкая атлетика 12 ч.		12		1-3 неделя
1.	Организационно-методические указания	Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1		1 неделя
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Техника высокого старта с последующим ускорением. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м	1		1 неделя
3.	Техника челночного бега	Техника челночного бега 3x10 м.	1		1 неделя
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей.	1		1 неделя
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Техника высокого старта с последующим ускорением. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м	1		1 неделя
6.	Равномерный бег 1000 м.	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами	1		1 неделя
7.	Тестирование метания мешочка на дальность	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1		1 неделя
8.	Техника прыжка в длину с разбега	Знать четыре фазы- фаза разбега, фаза отталкивание, фаза полета, фаза приземление	1		1 неделя
9.	Прыжок в длину с разбега на результат	Знать четыре фазы- фаза разбега, фаза отталкивание, фаза полета, фаза приземление	1		1 неделя

10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Знать четыре фазы- фаза разбега, фаза отталкивание, фаза полета, фаза приземление	1		1 неделя
11.	Тестирование метания малого мяча на точность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1		1 неделя
12.	Тестирование прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1		1 неделя
13.	Беговые упражнения	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Соревнования между командами «Самый быстрый»	1		1 неделя
14.	Беговые упражнения	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Соревнования между командами «Самый быстрый»	1		1 неделя
15.	Закаливание	Уметь правильно закаляться	1		1 неделя
16.	Закаливание	Уметь правильно закаляться	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 12 ч.				1 неделя
1.	Броски и ловля мяча в парах	ОРУ с мячом техника броска и ловли	1		1 неделя
2.	Броски и ловля мяча в парах	ОРУ с мячом техника броска и ловли	1		1 неделя
3.	Броски мяча в парах на точность	ОРУ с мячом броски в цель	1		1 неделя
4.	Броски мяча в парах на точность	ОРУ с мячом броски в цель	1		1 неделя
5.	Броски и ловля мяча в парах у стены	Подвижная игра передал-садись	1		1 неделя
6.	Подвижная игра «Осада города»	ОРУ на месте. Знание правило игры	1		1 неделя
7.	Подвижная игра «Осада города»	ОРУ на месте. Знание правило игры	1		1 неделя
8.	Броски и ловля мяча	ОРУ на месте техника броска от груди правой левой рукой из головы	1		1 неделя
9.	Броски и ловля мяча	ОРУ на месте техника броска с отскоком от пол от груди правой левой рукой	1		1 неделя

10.	Упражнения с мячом	Ведение мяча на месте в движение попадание мяча в цель	1		1 неделя
11.	Ведение мяча	Встречная эстафета с попаданием мяча в кольцо	1		1 неделя
12.	Подвижные игры	Охотники и утки с двумя мячами	1		1 неделя
	Гимнастика с основами акробатики 20 ч.				1 неделя
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Кувырок вперед.	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике	1		1 неделя
2.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1		1 неделя
3.	Кувырок назад	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка назад	1		1 неделя
4.	Круговая тренировка	ОРУ в движение	1		1 неделя
5.	Стойка на голове и руках	. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
6.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
7.	Гимнастические упражнения	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
8.	Висы	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		1 неделя
9.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Висы узким хватом широким ору на месте	1		1 неделя
10.	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
11.	Прыжки в скакалку	Осваивать универсальные умения ловкость	1		1 неделя

		во время подвижных игр			
12.	Прыжки в скакалку в тройках	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	1		1 неделя
13.	Лазанье по канату в два приема	Техника лазанья по канату	1		1 неделя
14.	Круговая тренировка	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
15.	Упражнения на гимнастическом бревне	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
16.	Упражнения на гимнастических кольцах	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
17.	Махи на гимнастических кольцах	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		1 неделя
18.	Круговая тренировка	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
19.	Вращение обруча	Техника овладения обруча	1		1 неделя
20.	Круговая тренировка	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
	Обучение плаванию 4ч				
1	Организационно-методические требования и техника безопасности на уроках физической культуры.	Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание отрезков одним из способов плавания.	1		1 неделя
2	Знакомство с подводными упражнениями: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна	Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание отрезков одним из способов плавания.	1		1 неделя
3	Знакомство с упражнениями на всплывание; лежание и скольжение.	Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков на ногах, держась за	1		1 неделя

		доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.			
4	Знакомство с упражнениями на согласование работы рук и ног.	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1		1 неделя
Лыжная подготовка 21ч.					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		1 неделя
2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	1		1 неделя
4	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Техника ходов	1		1 неделя
5	Попеременный одношажный ход на лыжах	Техника ходов	1		1 неделя
6	Попеременный одношажный ход на лыжах	Техника ходов	1		1 неделя
7	Одновременный одношажный ход на лыжах	Техника ходов	1		1 неделя
8	Одновременный одношажный ход на лыжах	Техника ходов	1		1 неделя
9	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок;	1		1 неделя

	на лыжах	скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»			
10	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	1		1 неделя
11	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Техника торможением плугом	1		1 неделя
12	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Техника торможением плугом	1		1 неделя
13	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		1 неделя
14	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		1 неделя
15	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		1 неделя
16	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знание правил игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
17	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знание правил игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
18	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знание правил игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
19	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Знание правил игры соблюдение техники безопасности	1		1 неделя
20	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками.	1		1 неделя

		Прохождение дистанции 2 км на лыжах.			
21	Контрольный урок по лыжной подготовке	Соблюдение дистанции и техники безопасности	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 ч				
1	Круговая тренировка	ОРУ в движений	1		1 неделя
2	Эстафеты с мячом	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
3	Подвижные игры	Знание правило игр и соблюдение дистанций	1		1 неделя
4	Броски мяча через волейбольную сетку	Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
5	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	«Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1		1 неделя
6	Подвижная игра «Пионербол»	Знать правило игры. Уметь выполнять переход на площадке	1		1 неделя
7	Волейбол как вид спорта	ОРУ на месте, правило игры	1		1 неделя
8	Спортивная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	ОРУ с мячом	1		1 неделя
9	Спортивная игра «Волейбол»	ОРУ с мячом техника приема мяча, техника передачи мяча	1		1 неделя
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 ч.				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Техника безопасности при проведении подвижных игр	1		1 неделя
2	Броски мяча через волейбольную сетку	Техника броска	1		1 неделя
3	Подвижная игра «Пионербол»	Знать правило игры. Уметь выполнять переход на площадке	1		1 неделя
4	Упражнения с мячом	ОРУ на месте	1		1 неделя

5	Волейбольные упражнения	Передача верхом	1		1 неделя
6	Контрольный урок по волейболу	Техника нижней подачи	1		1 неделя
7	Баскетбольные упражнения	Ведение мяча на месте передачи мяча	1		1 неделя
8	Спортивная игра «Баскетбол»	Двухсторонняя игра	1		1 неделя
9	Подвижные и спортивные игры	ОРУ на месте	1		1 неделя
	Легкая атлетика 14 ч.				
1	Полоса препятствий	ОРУ на месте специально беговые упражнения	1		1 неделя
2	Усложненная полоса препятствий	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1		1 неделя
3	Прыжок в высоту с прямого разбега	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше»,	1		1 неделя
4	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОРУ на месте, специально беговые упражнения	1		1 неделя
5	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Техника броска орудия с мячом	1		1 неделя
6	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Техника броска орудия с мячом	1		1 неделя
7	Тестирование прыжка в длину с места	Техника прыжка с места	1		1 неделя
8	Тестирование метания малого мяча на точность	ОРУ на месте, техника метания	1		1 неделя
9	Беговые упражнения	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
10	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Специально беговые упражнения	1		1 неделя
11	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	ОРУ на месте специально беговые упражнения. Техника высокого старта.	1		1 неделя
12	Тестирование метания мешочка на дальность	ОРУ на месте, техника метания	1		1 неделя

13	Бег на 1000 м	Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами	1		1 неделя
14	Заключительный урок по легкой атлетике.	Специально беговые упражнения	1		1 неделя

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022