


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с Чувашское Урметьево муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №72 от 30.08.2019г.
и.о. директора  Кузьмичёва Р.А.



Рабочая программа
по физической культуре
(наименование учебного курса, предмета)
1-4 класс
(класс)

Тухтаманова Л.А.
(Ф.И.О. учителя-разработчика)

с.Чувашское Урметьево

2019г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
 - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
 - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
 - *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
 - *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
 - *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
 - *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
 - *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
 - *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
 - строить сообщения в устной и письменной форме;
 - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
 - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществлять синтез как составление целого из частей;
 - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
 - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
 - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
 - устанавливать аналогии;
 - владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
 - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
 - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на ступени начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса,

освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация,

325+опоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
 - определять тему и главную мысль текста;
 - делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
 - вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
 - сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
 - понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
 - понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
 - понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
 - использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
 - ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.
- Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться:

- *грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять
- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать диаграммы, планы территории и пр.;
- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

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) и плавать простейшими способами; 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 брусья, 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).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. 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, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с 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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводные упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие 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 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 полушагаты 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 поочередно 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 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 многоскоков; 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 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч.)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2 ч.
2	Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения	16 ч.
3	Спортивные игры	9 ч.
4	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.
5	Лыжная подготовка	18 ч.
6	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	10 ч.
7	Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения.	15 ч.
8	Спортивные игры (элементы)	8 ч.
	Итого	99 ч.

2 класс (102 ч.)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2 ч.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	25 ч.
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	20 ч.
5	Лыжная подготовка	20 ч.
6	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	10 ч.
7	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	15 ч.
8	Спортивные игры (элементы)	10 ч.
	Итого	102 ч.

3 класс (102 ч.)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2 ч.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	25 ч.
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.
5	Лыжная подготовка	19 ч.
6	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	10 ч.
7	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	16 ч.
8	Спортивные игры (элементы)	9 ч.
	Итого	102 ч.

4 класс (102 ч.)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2 ч.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	25 ч.

	Легкоатлетические упражнения	
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.
5	Лыжная подготовка	20 ч.
6	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	10 ч.
7	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	24 ч.
	Итого	102 ч.

1 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока
Знания о физической культуре – 2ч.			
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.		
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения - 16ч.			
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»		
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».		
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».		
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».		
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»		
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».		
9	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.		
10	Учет – бег 30 м на результат.		
11	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».		
12	Учет – челночный бег 3х10 м на результат.		
13	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».		
14	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».		
15	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».		
16	Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».		
17	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу.		

	Подвижная игра «Попади в обруч».		
Спортивные игры – 9ч.			
19	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения и безопасности.		
20	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».		
21	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».		
22	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».		
23	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».		
24	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».		
25	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»		
26	Подвижные игры (по желанию детей).		
27	Подвижные игры (по желанию детей).		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 21ч.			
28	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
29	Инструктаж по ТБ		
30	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики		
31	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).		
32	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.		
33	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).		
34	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).		
35	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.		
36	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.		
37	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.		
38	Повторение. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.		
39	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.		
40	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).		
41	Учет – лазание по канату произвольным способом. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.		
42	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».		
43	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.		

44	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.		
45	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».		
46	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»		
47	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).		
48	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.		
Лыжная подготовка - 18ч.			
49	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.		
50	Инструктаж по ТБ		
51	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
52	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
53	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом . Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.		
55	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.		
56	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».		
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.		
58	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке		
59	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».		
60	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.		
61	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».		
62	Учет – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».		
63	Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза		
64	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.		
65,6 6	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.		

Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 10ч.		
67	Инструктаж по ТБ	
68	Стойки на носках на гимнастической скамейке.	
69	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)	
70	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»	
71	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)	
72	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».	
73	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	
74	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».	
75	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	
76	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	
Способы физической культуры. Легкоатлетические упражнения – 15ч.		
77	Знания о физической культуре.	
78	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	
79	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	
81	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	
82	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	
83	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	
84	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	
85	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	
86	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»	
87	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	
88	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	
89	Отбивание мяча кулаком через сетку.	

	Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
90	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.		
91	КУ – прыжок в длину с места на результат.		
Спортивные игры (элементы) – 8 ч.			
92	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.		
93	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).		
94	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».		
95	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».		
96	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».		
97	Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
98	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.		
99	Игры по желанию обучающихся.		

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока
Знания о физической культуре - 2ч.			
1	Организм человека и его физиологические функции.		
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения – 25ч.			
3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».		
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).		
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».		
6	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».		
7	Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».		
8	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом).		

	Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».		
9	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».		
10	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».		
11	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»		
12	КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Смена сторон».		
13	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».		
14	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Эстафеты с бегом на скорость.		
15	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».		
16	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).		
17	КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».		
18	КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».		
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».		
20	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
21	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Мяч водящему».		
22	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Гонка мячей».		
23	Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».		
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».		
25	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».		
26	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».		
27	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 20ч.			
28	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке.		
29	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
30	Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».		
31	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».		

33	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».		
34	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
35	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
36	Кувырок в сторону. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
37	Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.		
38	Повторение. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».		
39	Повторение. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. КУ – поднимание прямых ног по углом 90° (см. «Учебные нормативы»).		
40	Подтягивание в висе на прямых руках – мальчики; подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».		
41	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»).		
42	Подвижная игра «Два мороза».		
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».		
43	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).		
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.		
46	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета		
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.		
Лыжная подготовка – 20ч.			
48	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.		
49	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057). Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
50	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
51	Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».		
52	Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользкий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».		
53	Повторение. Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».		
55	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом.		

	Подвижная игра «Шире шаг».		
56	Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
57	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом . Подвижная игра «Шире шаг».		
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».		
59	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»		
60	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»		
61	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».		
62	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».		
63	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.		
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».		
65	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».		
66	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики - 10ч.			
68	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»		
69	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!» Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».		
70	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Повторение. Строевые упражнения (см уроки № 70, 71). Эстафета с мячами.		
71	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».		
72	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»		
73	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».		
74	Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.		
75	Строевые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».		
76	Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»		

77	Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения – 15ч.			
78	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
79	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».		
80	Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».		
81	КУ – Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».		
82	Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
83	Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».		
84	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).		
85	КУ – прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.		
86	Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 4 – 5 м.		
87	КУ – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».		
88	Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. КУ – челночный бег 3 x 10 м (см. «Учебные нормативы»).		
89	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Подвижная игра «Белые медведи».		
90	КУ – бег 60 м на результат. Кросс до 1 км.		
91	КУ – бег 6 минут (тест на выносливость; см «Показатели физической подготовленности»).		
92	КУ – бег 1000 м без учета времени		
Спортивные игры (элементы) – 10ч.			
93	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).		
94	Инструктаж по ТБ Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»		
95	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
96	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».		
97	Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».		
98	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат.		

	Эстафета с набивными мячами.		
99	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».		
100	Повторение. Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».		
101	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».		
102	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».		

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока
Знания о физической культуре - 2ч.			
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.		
2	Инструктаж по ТБ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения- 25ч.			
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».		
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».		
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».		
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».		
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».		
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».		
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».		
11	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».		
12	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).		
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой.		

	Подвижная игра «Белые медведи».		
14	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».		
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы»).		
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».		
17	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.		
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы»).		
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».		
20	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».		
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.		
22	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».		
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).		
24	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»).		
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 21ч.			
28	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.		
29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».		
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за		

	головой).		
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).		
32	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.		
33	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.		
34	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.		
35	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.		
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).		
37	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)		
38	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).		
39	Подтягивание в вися на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).		
40	Повторение. Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.		
41	КУ – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).		
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
43	КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).		
	Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».		
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в вися лежа согнувшись.		
45	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).		
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
	Лазание по канату.		
47	КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).		
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		
Лыжная подготовка – 19ч.			
49	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закалывания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ.		
50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)		
51	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника).		

	Подвижная игра «Пустое место».		
53	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
55	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..		
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
57	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).		
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».		
59	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».		
60	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».		
61	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		
63	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.		
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.		
65	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».		
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 10ч.			
68	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».		
70	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение двух шеренг в два круга.		
71	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).		
73	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Вызови по имени».		

74	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).		
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».		
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев		
77	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения – 16ч.			
78	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».		
79	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).		
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».		
81	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».		
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».		
83	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».		
84	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.		
85	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»		
86	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.		
87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»		
88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».		
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).		
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
91	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.		
92	КУ – прыжок в длину с места на результат.		

93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.		
Спортивные игры (элементы) – 9ч.			
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.		
95	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).		
96	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».		
97	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».		
98	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».		
99	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3x10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
100	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
101	Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.		
102	Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		

4 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока
Знания о физической культуре – 2ч.			
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.		
2	Инструктаж по ТБ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения – 25ч.			
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».		
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».		
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».		
7	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».		

8	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».		
9	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».		
10	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Салки».		
11	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».		
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») Круговая эстафета (расстояние до 30 м).		
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».		
14	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.		
15	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».		
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».		
17	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».		
18	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».		
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).		
20	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.		
21	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.		
22	КУ – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».		
23	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».		
24	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
25	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики – 21ч.			
28	Знания о физической культуре.		
29	Инструктаж по ТБ		
30	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов.		

	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.		
31	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.		
32	Повторение. Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
33	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.		
34	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».		
35	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».		
36	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).		
37	Акробатическое соединение (см урок № 34) Эстафета.		
38	Акробатическое соединение (по технике исполнения).		
39	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.		
40	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
41	КУ – «мост» (по технике исполнения).		
42	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		
43	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.		
44	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.		
45	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в виси		
46	Повторение. Поднимание ног в виси. Подтягивание в виси (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
47	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		
48	Повторение. Поднимание ног в виси. Подтягивание в виси (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).		
Лыжная подготовка - 20ч.			
49	Знания о физической культуре.		
50	Инструктаж по ТБ Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
51	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
52	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».		
53	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте.		

	Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».		
54	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».		
55	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
56	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».		
57	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».		
58	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».		
59	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».		
60	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
61	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
62	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».		
63	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.		
64	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».		
65	Повторение. Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».		
66	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».		
67	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.		
68	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики- 10ч.			
69	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.		

70	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».		
71	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.		
72	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
73	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».		
74	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Пустое место».		
75	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».		
76	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.		
77	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
78	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)			
79	Знания о физической культуре.		
80	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
81	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»		
82	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).		
83	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).		
84	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.		
85	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».		
86	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника).Подвижная игра «Снайпер».		
87	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.		
88	Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».		
89	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».		
90	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение , броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.		
91	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.		

92	<p>Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.</p>		
93	<p>КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».</p>		
94	<p>КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».</p>		
95	<p>КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».</p>		
96	<p>КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».</p>		
97	<p>Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).</p>		
98	<p>КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»).</p>		
99	<p>КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».</p>		
100	<p>КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».</p>		
101	<p>КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»)</p>		
102	<p>КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы») Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.</p>		