

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Свирска»

Рассмотрено на заседании

методического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2021 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

И.Исаева И.В.Исаева»

«31» августа 2021 г.

Рабочая программа

По физической культуре

Для 1-4 класса

(уровень: базовый)

Программу разработали: Черных Н. Б., Скляр Е.Н., Корецкая Н.Н.,
Богомолва Н.А., Непомнящая Е.Н., Кокорева О.И.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по технологии для общеобразовательных школ сборник рабочих программ «Школа России» (1-4 классы) Москва «Просвещение» 2011.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе -3 часа в неделю 33 учебных недели, 2-4 классах — по 3 часа в неделю (102 часа)

Учебно – методическое обеспечение:

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

Планируемые результаты освоения программы

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования, а именно

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

Физическое совершенствование.

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

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

2 класс

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

Физическое совершенствование.

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

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры:

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

3 класс

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 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.
- 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:
 - Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
 - Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4 класс

Формы организации

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

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

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы обучающихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса:

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть(24 час)		
1	Инструктаж по охране труда.	1
2-3	Ходьба и бег	2
4-5	Ходьба и бег	2
6-7	Ходьба и бег	2
8-9	Прыжки	2
10-11	Прыжки	2
12-13	Метание малого мяча	2
14-15	Метание малого мяча	2
16-17	Бег по пересеченной местности	2
18-19	Бег по пересеченной местности	2
20-21	Бег по пересеченной местности	2
22-23	Бег по пересеченной местности	2
24-25	Бег по пересеченной местности	2
2 четверть(24 час)		
26-27	Бег по пересеченной местности	2
28-29	Акробатика. Строевые упражнения.	2
30-31	Акробатика. Строевые упражнения.	2
32-33	Равновесие. Строевые упражнения.	2
34-35	Равновесие. Строевые упражнения.	2
36-37	Опорный прыжок, лазание.	2
38-39	Опорный прыжок, лазание	2
40-41	Опорный прыжок, лазание	2
42-43	Подвижные игры	2
43-44	Подвижные игры	2
45-46	Подвижные игры	2
47-48	Подвижные игры	2
3 четверть(27 час)		
49-50	Подвижные игры	2
51-52	Подвижные игры	2
53-54	Подвижные игры на основе баскетбола	2

55-56	Подвижные игры на основе баскетбола	2
57-58	Подвижные игры на основе баскетбола	2
59-60	Подвижные игры на основе баскетбола	2
61-62	Подвижные игры на основе баскетбола	2
63-64	Подвижные игры на основе баскетбола	2
65-66	Подвижные игры на основе баскетбола	2
67-68	Подвижные игры на основе баскетбола	2
69-70	Подвижные игры на основе баскетбола	2
70-71	Подвижные игры на основе баскетбола	2
72-73	Бег по пересеченной местности	2
74-75	Бег по пересеченной местности	2
76-77	Бег по пересеченной местности	2
78-79	Бег по пересеченной местности	2
4 четверть(24 час)		
80-81	Бег по пересеченной местности	2
82-83	Бег по пересеченной местности	2
84-85	Ходьба и бег.	2
86-87	Ходьба и бег.	2
88-89	Прыжки.	2
90-91	Прыжки.	2
92-94	Прыжки.	2
95-97	Метание	2
97-99	Метание	2

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организационные мероприятия. Ходьба и бег.	1
2.	Строевая подготовка. Прыжки.	1
3.	Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность. Прыжки.	1
4.	Прыжок с высоты. «Челночный бег». Прыжки.	1
5.	Строевая подготовка. Бег. Прыжок с высоты. Прыжки.	1
6.	Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег. Прыжки.	1
7-8.	Бег на 30м. Скакалка. Отжимание. Игры. Прыжки.	2
9-10.	Бег. Метание на дальность. Подтягивание на перекладине. Метание	2
11-12.	Строевая подготовка. «Челночный бег». Метание на дальность. Метание	2
13	Прыжок в длину с места. Метание в цель.	1

	Метание.	
14	Прыжок в длину с места. Метание в цель	1
15-16.	Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	2
17-18.	Строевая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Скакалка.	2
19.	Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч.	1
20.	Бег на 60м. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Обруч.	1
21.	Строевая подготовка. Отжимание, лежа в упоре. Бег на 30м.	1
22.	Ведение мяча в баскетболе. Подтягивание на перекладине. Обруч.	1
23.	Организационные мероприятия.	1
24.	Строевая подготовка.	1
2 четверть (24 часа)		
25.	Строевая подготовка. Кувырок вперед- назад. Опорный прыжок	1
26.	Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе.	1
27.	Акробатика. Ведение мяча. Танцевальный шаг.	1
28.	Акробатика. Отжимание, лежа в упоре. Танцевальный шаг.	1
29.	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания.	1
30.	Подтягивание на г\скамейке. Бег с препятствием.	1
31.	Подтягивание. Скакалка.	1
32.	Подтягивание. Скакалка. Игры с мячом.	1
33.	Строевая подготовка. Акробатика и танцы.	1
34.	Стойка на лопатках. Подтягивание.	1
35.	Отжимание. Равновесие на гимнастическом бревне.	1
36.	Лазанье по канату. Равновесие. Обруч. Скакалка.	1
37.	Строевая подготовка. Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по скамейке.	1
38.	Подвижные игры. Бег.	1
39.	Строевая подготовка. Кувырок вперед- назад. Опорный прыжок	1
40.	Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе.	1
41.	Акробатика. Ведение мяча. Танцевальный шаг.	1
42.	Эстафеты с предметами.	1
43.	Отжимание от скамейки (зачёт).	1
44.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	1
45.	Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
46.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
47.	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии.	1
48.	Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1
3 четверть (30 часов)		
49.	Построение на лыжах. Ступающий шаг. Т.Б.	1
50.	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	1
51.	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске	1
52.	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон.	1
53.	Спуски на лыжах. Подъемы на крутые склоны. Одновременный бесшажный ход.	1
54.	Скользкий шаг на лыжах. Спуски подъемы.	1
55.	Построение на лыжах. Ступающий шаг. Т.Б.	1
56.	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	1

57.	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске	1
58.	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон.	1
59.	Спуски на лыжах. Подъемы на крутые склоны. Одновременный беспашажный ход.	1
60.	Скользкий шаг на лыжах. Спуски подъемы. Подведение итогов и лыжной подготовке.	1
61.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
62.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
63.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
64.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
65.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
66.	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	1
67.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	1
68.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
69.	Игра «Кто у нас самый ловкий?».	1
70.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
71.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
72.	Урок-игра, соревнование. «Веселые старты».	1
73.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
74.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	1
75.	Урок-игра, соревнование. Эстафета.	1
76.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	1
77.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	1
78.	Игры и эстафеты с мячами.	1
4 четверть (24 часа)		
79.	Строевая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м.	1
80.	Прыжки в длину с разбега. «Челночный бег». Метание в цель.	1
81.	Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Подвижные игры.	1
82.	Строевая подготовка. Бег на 30м. метание в цель.	1
83.	Прыжки в длину. Бег на 30м. метание мяча. Передача мяча в футболе.	1
84.	Прыжок в длину с места. «Челночный бег». Бросок и ловля мяча в игре «Ручной мяч».	1
85.	Метание в цель. Обруч. Бросок мяча в игре ручной мяч.	1
86.	Метание мяча. Бег на 30м. передача мяча в баскетболе.	1
87.	Прыжки в высоту. Бег на 30 м. передача мяча в футболе.	1
88.	Отжимание лежа в упоре. Прыжки в длину. Ведение и передача мяча в баскетболе.	1
89.	Прыжок в длину с разбега. Броски мяча в игре ручной мяч.	1
90.	Подтягивание. Скакалка. Броски мяча в игре ручной мяч.	1
91.	Прыжки в высоту с разбега. Обруч. Прием-передача, бросок	1

	мяча в кольцо в баскетболе.	
92.	Бег на1000 м. Подвижные игры.	1
93.	Эстафеты между командами	1
94.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
95.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
96.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
97.	Шестиминутный бег (учёт).	1
98.	Бег 1 км (учёт).	1
99.	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
100.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
101.	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
102.	Игры и эстафеты с мячами.	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (24 часа)		
1.	Т.б. при занятиях прыжковых и беговых упр. техника высокого старта и прыжков в длину. Встречная эстафета с палочкой Подтягивание. Скакалка. Броски мяча в игре ручной мяч.	1
2.	Забег на 30м. тест по прыжкам в длину с места. Длительный бег до 2мин. Прыжки в высоту с разбега. Обруч. Прием-передача, бросок мяча кольцо в баскетболе.	1
3.	Комплекс о. р. у.№1. «Челночный бег».3*10. медленный бег до 2 мин. Бег на1000 м. Подвижные игры.	1
4.	О.Р.У. в кругу№1. Бег с высокого старта. Метание малого мяча в парах. Эстафеты между командами	1
5.	О.Р.У.№2. Метание малого мяча с места. Прыжки в длину с разбега Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
6.	Встречная эстафета с палочкой. Прыжок в длину с разбега. Тест по бегу: м-1000м д-500м . Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
7.	Тест: прыжок с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
8.	Тест: метание мяча на дальность. Бег на длительные дистанции. Шестиминутный бег (учёт).	1
9.	О.Р.У.№3 передача баскетбольного мяча снизу. Метание малого мяча в цель. Бег 1 км (учёт).	1
10.	О.Р.У.№1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух шагов. Метание мяча в цель. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием	1
11.	Строевые упр. Комплекс упр№1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух шагов и от груди. Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1

12.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Тест: подъем туловища из положения лежа. Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
13.	Комплекс №1 с гимнастической палкой. Подтягивание на верхней перекладине хватом сверху. Эстафета с мячом. Игры и эстафеты с мячами.	1
14.	Командные упр. прохождение полосы препятствий.	1
15.	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
16.	Бег 30 м.	1
17.	Бег 60 м. Игра «Смена сторон».	1
18-19.	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
20.	Прыжок в высоту 60 м. Игры.	1
21-22.	Многоскоки. Прыжки с отталкиванием.	1
23-24.	Игры по выбору детей.	1
2 четверть (24 часа)		
25.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
26.	Шестиминутный бег на результат.	1
27.	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.	1
28.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
29.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
30.	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.	1
31.	Бег 1 км на результат.	1
32.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
33.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами.	1
34.	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Строевые упражнения.	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
36.	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием.	1
37.	Т. б. на уроках гимнастики. Строевые упр. виды ходьбы, акробатические упр.2 класса.	1
38.	Строевые упр. Выполнение 2-3-х кувырков вперед в группировке.	1
39.	Урок-игра, соревнование. Соревнование: Чья «березка» лучше.	1
40.	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	1
41.	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	1
42.	Эстафеты с предметами.	1
43.	Отжимание от скамейки (зачёт).	1
44.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	1
45.	Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
46.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
47.	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии.	1
48.	Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка (13 часов)		
49-50.	Т.Б. по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Ступающий шаг с переходом на скользящий. Ступающий шаг без	2

	палок. Скользящий шаг с широкой амплитудой рук без палок.	
51-52.	Техника скользящего шага на оценку. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем на склон «наискось».	2
53-54.	Подъем на склон «наискось» на оценку. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Спуск со склона без палок.	2
55-56.	Торможение «плугом» на оценку. Дистанция 1500 с обгоном. Закрепление подъемов и спусков.	2
57.	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. Игра –эстафета.	1
58.	Скользящий шаг на лыжах. Спуски подъемы.	1
59.	Подведение итогов по лыжной подготовке. Эстафеты на лыжах.	1
60.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
61.	Спортивные и подвижные игры	1
62.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
63.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
64.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
65.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
66.	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	1
67.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	1
68.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
69.	Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	1
70.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
71.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
72.	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска».	1
73.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
74.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	1
75.	Урок-игра, соревнование. Эстафета.	1
76.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	1
77.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	1
78.	Игры и эстафеты с мячами.	1
	4 четверть (24 часа)	
79.	Игры и эстафеты с мячами.	1
80.	Игры и эстафеты с мячами.	1
81.	Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи».	1
82.	Игры и эстафеты с мячами.	1
83.	Игры и эстафеты с мячами.	1
84.	Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
85.	Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	1
86.	Народные игры.	1
87.	Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
88.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
89.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1

90.	Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
91.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
92.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
93.	Эстафеты между командами	1
94.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
95.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
96.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
97.	Шестиминутный бег (учёт).	1
98.	Бег 1 км (учёт).	1
99.	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
100.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
101.	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
102.	Игры и эстафеты с мячами.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть (24 часа)		
1.	Организационные моменты на уроке физ. культуры. Т.б. на спортивной площадке. Подвижные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
2.	Строевая подготовка. Комплекс О. р. у. №1 без предметов. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
3.	Контроль за состоянием физической подготовки . «челночный» бег4*9м. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
4.	Контроль за состоянием физ. подготовки. «Челночный бег». Бег на 30м , бег до 6 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
5.	Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упр. Игры. Эстафеты между командами	1
6.	Метание малого мяча в цель. Техника высокого старта. Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
7.	Техника метания теннисного мяча. Игра «Перебежка под обстрелом». Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
8.	Техника метания теннисного мяча. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Перебежка под обстрелом». Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
9.	Бег. Метание на дальность. Подтягивание на перекладине. Шестиминутный бег (учёт).	1
10-13.	О.Р.У.№1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух	1

	шагов. Метание мяча в цель. Бег 1 км (учёт)-1 ч.	
14.	Строевые упр. Комплекс упр №1 со скакалкой. Передача мяча снизу после двух шагов и от груди. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
15-16.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Тест: подъем туловища из положения лежа.	3
17.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
18.	Комплекс №1 с гимнастической палкой. Подтягивание на верхней перекладине хватом сверху. +Игры и эстафеты с мячами.	1
19.	Командные упр. прохождение полосы препятствий.	1
20.	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
21.	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
22.	Бег 60, 30 м. Игра «Смена сторон».	1
21.	Многоскоки. Прыжки с отталкиванием.	1
22-24.	Игры по выбору детей.	1
2 четверть (24 часа)		
25.	Т. б.при занятии гимнастики и спортивном оборудовании. Техника кувырка вперед.	1
26.	Шаг польки. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	1
27.	Стойка на голове и руках с помощью. Упражнение «Мост» из положения лежа. Кувырок назад. Строевые упражнения.	1
28.	Весёлые эстафеты.	1
29.	Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты. Преодоление препятствий.	1
30.	О.р.у. в парах. Подвижные игры. Бег на 30 метров, прыжки на скакалке.	1
31.	Вис на гимнастическом снаряде. Упор на гимн. снаряде.	1
32.	Акробатические элементы. Упоры у гимнастического снаряда.	1
33.	Весёлые эстафеты.	1
34.	Лазанье по канату в три приема. Висы. Упоры. Акробатические элементы.	1
35.	Прыжки через короткую скакалку с изменением темпа прыжков и вращения. Комплекс упр. со скакалкой.	1
36.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Скоростно-силовые способности.	1
37.	Контроль за развитием двигательных качеств - тестирование. Прыжки через козла и на скакалке.	1
38.	Совершенствовать двигательные навыки. Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты».	1
39.	Т. б.при занятии гимнастики и спортивном оборудовании. Техника кувырка вперед.	1
40.	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	1
41.	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	1
42.	Эстафеты с предметами.	1
43.	Отжимание от скамейки (зачёт).	1
44.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	1
45.	Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
46.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1

47.	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии.	1
48.	Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка (13 часов)		
49-50.	Т.Б. по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Ступающий шаг с переходом на скользящий. Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг с широкой амплитудой рук без палок.	1
51-52.	Техника скользящего шага на оценку. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем на склон «наискось».	1
53-54.	Подъем на склон «наискось» на оценку. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Спуск со склона без палок.	1
55-56.	Торможение «плугом» на оценку. Дистанция 1500 с обгоном. Закрепление подъемов и спусков.	1
57.	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. Игра эстафета развитию скоростных качеств.	1
58.	Контрольный урок . Скользящий шаг на лыжах. Спуски подъемы. Сдача долгов	1
59.	Подведение итогов по лыжной подготовке. Эстафеты на лыжах.	1
60.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
61.	Спортивные и подвижные игры	1
62.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
63.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
64.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
65.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1
66.	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	1
67.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	1
68.	Подвижные игры на основе спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
69.	Веселые старты. «Кто у нас самый ловкий?».	1
70.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
71.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
72.	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска».	1
73.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
74.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	1
75.	Урок-игра, соревнование. Эстафета.	1
76.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	1
77.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	1
78.	Игры и эстафеты с мячами.	1
4 четверть (24 часа)		
79.	Высокий старт группой. Игра «охотники и утки».	1
80.	Бег на короткие дистанции. Игра « охота на волка».	1
81.	Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.	1
82.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1

83.	Метание мяча в движущую цель. Ловля и передача мяча в подвижной игре «Город за городом».	1
84.	Техника удара битой сверху. Ловля и передача мяча.	1
85.	Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование. Прыжок в длину с места. Бег на 100м.	1
86.	Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование. Прыжки на скакалке. «Челночный» бег 3*10м.	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование. Бег на 30м. шестиминутный бег.	1
88.	Веселые старты. Игры по выбору детей.	1
89.	Высокий старт группой. Игра «охотники и утки».	1
90.	Бег на короткие дистанции. Игра «охота на волка».	1
91.	Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
93.	Эстафеты между командами	1
94.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
95.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
96.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
97.	Шестиминутный бег (учёт).	1
98.	Бег 1 км (учёт).	1
99.	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
100.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
101.	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1
102.	Игры и эстафеты с мячами.	1