

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
протокол № 4
от «30» 06 2020г.

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете протокол № 1
от «27» 08 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Е.Н. Карabanь

«30» 06 2020г.

**Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(название предмета, курса)

для 1-4 классов

срок реализации программы: 4 года

уровень: общеобразовательный

(с углубленным изучением предмета, профильный, общеобразовательный)

Составители:

Ф.И.О.: Кудряшова Елена

Константиновна, Шегутов Дмитрий

Сергеевич, Хорошев Алексей Геннадьевич

Должность: учителя физической культуры

МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы» (М.: Просвещение), а также в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МОУ ИРМО «СОШ посёлка Молодежный».

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир

друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч. в неделю (всего 270 ч): в 1 классе – 66 ч., во 2 классе – 68 ч., в 3 классе – 68 ч., в 4 классе – 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 ч. в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- Физическое совершенствование.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр.
- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
- Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение) (приложение 1-4).

Содержание курса

1 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

Знания о физической культуре 6 часов. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто создал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики 24 часа. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на лево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координационных движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из положения вис лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки на скакалке, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

Легкая атлетика 16 часов. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3*10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; техника прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого

разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры 20 часов. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнажки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салка с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики –воробушки», «Грибы-шалуны», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Антывышибалы», «Снежки», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «День и ночь», «Игра в птиц»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

Знания о физической культуре 4 часа. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее изменить, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики 15 часов. Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, подтягиваться из положения лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, стойка на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, прыгать о скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движения, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Легкая атлетика 15 часов. Техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3*10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1км.

Лыжная подготовка 12 часов. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием с палками и без них, торможение падением, проходить

дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгонять друг друга, подниматься н склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты».

Подвижные игры 22 часа. Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки-дай в руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Точно в цель», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи- вороны», «Антывышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», и «сверху», технике ведения правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

Знаниям о физической культуре 4 часа. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроках физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение в спортивной игре, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры в волейбол.

Гимнастике с элементами акробатики 15 часов. Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кружочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку , разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, «мост», стойку на лопатках, висеть завесом на одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, лазать по наклонной скамейке, выполнять вращение обруча.

Легкая атлетика 15 часов. Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3*10м на время, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.

Лыжная подготовка 12 часов. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона «змейкой».

Подвижные и спортивные игры 22 часа. Давать пас руками и ногами, выполнять передачи мяча через волей большую сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Горячая линия», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Ловишка на хобах», «Мяч в туннеле», «Штурм», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Накаты», «Командные хвостики», «Флаг на башне», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

Знаниям о физической культуре 5 часов. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроках физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.

Гимнастике с элементами акробатики 14 часов. Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, «мост», опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, в движении, бегом, с мешочками с гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами,

направленные на развитие гибкости и координации движений, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

Легкой атлетике 15 часов. Пробегать 30 и 60м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку.

Лыжной подготовки 12 часов. Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2км, играть подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

Подвижным и спортивным играм 22 часа. Выполнять пас ногами и руками, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча с низу и с верху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами. Играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки –дай в руку», «Флаг на башне», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с кеглями», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита в стойке», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Катание колеса», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Распределение количества часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведены в таблице.

Тема	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
	Кол-во часов	Кол-во контр. работ	Кол-во часов	Кол-во контр. работ	Кол-во часов	Кол-во контр. работ	Кол-во часов	Кол-во контр. работ
Знания о физической культуре	6	1	4	1	4	1	5	1
Гимнастика с элементами акробатики	24	2	15	6	15	6	14	6
Легкая атлетика	16	5	15	5	15	5	15	5
Лыжная подготовка			12	1	12	1	12	1

Подвижные и спортивные игры	20	3	22	3	22	3	22	3
Общее кол-во часов	66	11	68	16	68	16	68	16

Данная программа предусматривает на время **дистанционного обучения** использование электронных образовательных ресурсов и технологий. Контроль осуществляется через видео-отчеты, презентации, фото-отчеты, рефераты.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оценочные материалы

1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12

Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Библиотечный фонд:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение»).
2. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС».
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
9. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
10. Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

11. Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
12. Плакаты методические;
13. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

14. Телевизор с универсальной приставкой;
15. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
16. Мегафон;
17. Экран (на штативе или навесной);
18. Цифровая видеокамера.

Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование:

19. Стенка гимнастическая;
20. Бревно гимнастическое напольное;
21. Мостик гимнастический;
22. Козел гимнастический;
23. Скамейки гимнастические;
24. Перекладина гимнастическая;
25. Палки гимнастические;
26. Скакалки гимнастические;
27. Обручи гимнастические;
28. Маты гимнастические;
29. Перекладина навесная;
30. Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

31. Мячи набивные (1 кг);
32. Мячи-хопы;
33. Мячи малые (резиновые, теннисные);
34. Мячи средние резиновые;
35. Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
36. Кольца пластмассовые разного размера;
37. Планка для прыжков в высоту;
38. Стойки для прыжков в высоту
39. Рулетки измерительные (10 м, 50 м);
40. Щиты с баскетбольными кольцами;
41. Стойки волейбольные;
42. Стойки с баскетбольными кольцами;
43. Сетка волейбольная;
44. Конусы;
45. Футбольные ворота;
46. Аптечка медицинская.

Цифровые образовательные ресурсы:

rusedu.ru

www.edu.ru

<http://www.uchportal.ru/>

www.school.edu.ru

<http://fizkultura-na5.ru/dokumenty-po-fizicheskoj-kulture/>

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571>

<https://infourok.ru/> , <https://obuchalka.org/> , <https://present5.com/>

Тема	Материал к уроку (платформы, ссылки на видео уроки, презентации, приложения Viber и т.д)
Общая физическая подготовка: прыжки со скакалкой, подвижные игры	https://www.youtube.com/watch?v=1SafrC-yjc&feature=youtu.be https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1732769820157927818&parent-reqid=1588389368115789-1357339767309910198400299-prestable-app-host-sas-web-yp-127&path=wizard&text=уроки+физкультуры+на+дистанционном+обучении
Общая физическая подготовка: отжимание, подвижные игры	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9116451394171941911&text=яндекс%20уроки%201%20класс%20физкультура&path=wizard&parent-reqid=1587101129086662-269119113058383892400126-production-app-host-man-web-yp-100&redirent=1587102726.1
Общая физическая подготовка: приседание,	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1732769820157927818&parent-reqid=1588389368115789-1357339767309910198400299-prestable-app-host-sas-web-yp-127&path=wizard&text=уроки+физкультуры+на+дистанционном+обу

подвижные игры	чени
Общая физическая подготовка: пресс, подвижные игры	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9116451394171941911&text=уроки%20физкультуры%20на%20дистанционном%20обучении&path=wizard&parent-reqid=1588389368115789-1357339767309910198400299-prestable-app-host-sas-web-yp-127&redircnt=1588389387.1
Общая физическая подготовка: прыжки с места, подвижные игры	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9116451394171941911&text=уроки%20физкультуры%20на%20дистанционном%20обучении&path=wizard&parent-reqid=1588389368115789-1357339767309910198400299-prestable-app-host-sas-web-yp-127&redircnt=1588389387.1
Общая физическая подготовка: отжимание, подвижные игры	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5714779886967651701&text=уроки+физкультуры+на+дистанци+онном+обучении&path=wizard&parent-reqid=1588389368115789-1357339767309910198400299-prestable-app-host-sas-web-yp-127&redircnt=1588389566.1

Тематическое планирование в 1 классе, 2 часа в неделю, 66 часа в год

№ урок а	Тема урока	Количество часов
1	Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры (интеграция с литературным чтением)	1
2	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (интеграция с математикой)	1
3	Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (интеграция с литературным чтением)	1
4	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура (интеграция с математикой)	1
5	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами (интеграция с литературным чтением)	1
6	Удары мяча об пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне (интеграция с математикой)	1
7	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу (интеграция с литературным чтением)	1
8	Совершенствование основных положений рук и ног (интеграция с математикой)	1
9	Ходьба с изменением направления движений (интеграция с литературным чтением)	1
10	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия (интеграция с математикой)	1
11	Перестроение из колонне по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты (интеграция с литературным чтением)	1
12	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе (интеграция с математикой)	1

13	Перестроение в круг из шеренги (2 способ). Метание мяча на дальность (интеграция с литературным чтением)	1
14	Метание на дальность. Бег и равновесие (интеграция с математикой)	1
15	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку (лесенку на улице) (интеграция с литературным чтением)	1
16	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя (интеграция с математикой)	1
17	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол (интеграция с литературным чтением)	1
18	Упражнения в равновесии и прыжках	1
19	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения	1
20	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину	1
21	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов	1
22	Техника ходьбы и бега парами и "змейкой"	1
23	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур	1
24	Ходьба и бег между предметами	1
25	Совершенствование ранее изученных координационных движений	1
26	Совершенствование ранее изученных координационных движений	1
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1
28	Совершенствование ранее изученных координационных движений	1
29	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	1
30	Повторение ходьбы и бега врассыпную и остановкой по сигналу	1

31	Лазание по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами	1
32	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости	1
33	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Прыжки через качающуюся длинную скакалку	1
34	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки.	1
35	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево	1
36	Сюжетно-ролевая игра "Альпинисты"	1
37	Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения присед на носках	1
38	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев	1
39	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1
40	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
41	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств	1
42	Отработка навыков лазания по гимнастической лестнице	1
43	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставах ногах (стойка баскетболиста)	1
44	Хват и передача большого (баскетбольного) мяча	1
45-46	Ловля большого мяча на месте и в паре	2
47	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх	1
48	Бег с остановками в шаге, с изменением направления	1
49-50	Ведение большого мяча на месте	2
51	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Контроль техники выполнения отжимания	1

52	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ	1
53	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения, скорости	1
54	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-4 шагов разбега	1
55	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча	1
56	Контроль бега на 30 м с хода	1
57	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге	1
58	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге	1
59	Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени	1
60	"Челночный" бег 3*10 м. Контроль прыжка в длину с места	1
61	Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе	1
62	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за 30 сек	1
63	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за 30 сек	1
64	Контроль развития координационных способностей ("челночный" бег 3*10 м)	1
65	Контроль развития координационных способностей ("челночный" бег 3*10 м)	1
66	Правила поведения на воде. Урок - игра "Спортсмены"	1

Тематическое планирование в 2 классах, 2 часа в неделю, 68 часа в год

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки».	1
2	Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры. Упр. на развитие скоростных и координационных способностей.	1
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	1
4	Прыжки с поворотом на 180 °. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
5	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10 м). Эстафеты.	1
6	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Многоскоки.	1
7	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра "Заморозка".	1
8	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
9	Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Высокий старт. Легкоатлетические эстафеты.	1
10	Высокий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.	1
11	Равномерный бег (2 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
12	Метание мяча в цель. Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Подвижные игры ("Снайпер").	1
13	Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча на дальность в цель. Подвижные игры ("Перестрелка").	1
14	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.	1
15	Многоскоки. ОРУ с мячами. Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра "Пятнашки".	1
16	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 70 м). Игра «Пустое место».	1

17	Гимнастика. Правила поведения и Т/Б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.	1
18	Освоение строевых упражнений, ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Висы.	1
19	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Кувырок в сторону.	1
20	Вис стоя, лежа. Подъем согнув ноги. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	1
21	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Змейка»	1
22	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
23	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	1
24	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».	1
25	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки».	1
26	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1
27	Наклон вперед из положения сидя, стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
28	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке (учет).	1

29	Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.	1
30	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, (от скамейки). Игра «Становись разойдись»	1
31	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Т/б при работе с мячом.	1
32	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Эстафета с мячом	1
33	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
34	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1
35	ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
36	ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
37	ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
38	ОРУ. Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1
39	ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
40	ОРУ в движении. Подвижные игры «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
41	ОРУ. Подвижные игры «Западня», Конники-спортсмены». Эстафеты.	1
42	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1
43	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра: «Перехвати шар»	1
44	ОРУ с мячами. Игра «Мяч капитану». Броски в цель. Игра «Подвижная цель»	1
45	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Передал - садись».	1
46	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра: «Не потеряй мяч»	1

47	ОРУ с мячами. Броски в цель (щит). Игра "Мяч среднему". Эстафета с мячами.	1
48	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	1
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Передача мяча в колоннах. Эстафеты.	1
50	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	1
51	ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Эстафета.	1
52	ОРУ. Прыжки на скакалке. Высокий старт. «Круговая эстафета». Игра «Команда - быстроногих».	1
53	ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту. Игра «Воробьи-Вороны»	1
54	ОРУ. Многоскоки. Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Эстафета.	1
55	ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Удочка». Легкоатлетическая эстафета.	1
56	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 °. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1
57	ОРУ. Прыжки. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Игра «Резиночка».	1
58	ОРУ. Прыжки. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Игра «Кто дальше!».	1
59	Комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег 4 мин. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый»	1
60	ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м бег, 70 м ходьба). Игра: «Салки».	1
61	Быстрый бег с остановками. Челночный бег 3 x 10 м. Игра "Перестрелка"	1
62	ОРУ в движении. Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета.	1
63	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Вызов номеров».	1

64	Бег 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты. Игра: «Команда быстроногих».	1
65	ОРУ. Тестирование физических качеств.	1
66	ОРУ. Бег 2 мин. Метание теннисного мяча в цель. Игра «Самый меткий».	1
67	ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний».	1
68	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. ОРУ.	1

**Тематическое планирование в 3 классе,
2 часа в неделю, 68 часа в год**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры	1
2	Медленный бег. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры.	1
3	Эстафета. Специальные беговые упражнения.	1
4	Ускорения. Высокий старт 10-15 м. Подвижные игры.	1
5	Прыжки с места. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1
6	ОРУ. Челночный бег 3 x 10 м. Многоскоки.	1
7	Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
8	Прыжки в длину с места. «Встречная эстафета».	1
9	Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Низкий старт. Легкоатлетические эстафеты.	1
10	Низкий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.	1
11	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Подвижные игры.	1

12	Метание мяча в цель. Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Подвижные игры ("Вышибалы").	1
13	Равномерный (медленный) бег до 3 мин. Метание мяча на дальность в цель. Подвижные игры ("Перестрелка").	1
14	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.	1
15	Многоскоки. ОРУ с мячами. Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижные игры.	1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Подвижные и спортивные игры.	1
17	Гимнастика. Правила поведения и Т/Б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.	1
18	Освоение строевых упражнений, ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед.	1
19	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1
20	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1
21	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону.	1
22	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
23	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1

24	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».	1
25	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки».	1
26	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1
27	Наклон вперед из положения стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
28	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке (учет).	1
29	Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.	1
30	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1
31	Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану».	1
32	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы»	1
33	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Броски в цель. Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1
34	ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал - садись»	1
35	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»	1
36	ОРУ. Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
37	ОРУ. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	1
38	ОРУ. Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.	1

39	ОРУ. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»	1
40	Комплекс ОРУ с мячами. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1
41	ТБ на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.	1
42	ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	1
43	ОРУ с мячами. Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар»	1
44	ОРУ с мячами. Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами.	1
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
46	ОРУ с мячами. Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»	1
47	ОРУ с мячами. Игра в "Пионербол". Игра "Мяч среднему"	1
48	ОРУ с мячами. Нижняя прямая подача. Передачи в парах. Игры с мячами. Игра "Пионербол"	1
49	ТБ при занятиях по легкой атлетики. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1
50	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
51	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30м. Эстафета.	1
52	ОРУ. Прыжки на скакалке. Высокий старт. «Круговая эстафета». Прыжки в высоту. Игра «Команда - быстроногих».	1
53	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту. Игра «Воробьи-Вороны»	1

54	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Высокий старт. Передача эстафетной палочки.	
55	ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Удочка». Легкоатлетическая эстафета.	1
56	ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Игра «Третий лишний».	1
57	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1
58	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость.	1
59	Комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег 5 мин. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый»	1
60	Равномерный бег 6 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета.	1
61	Челночный бег 3*10 м, ю 4*9 м. Игра "Перестрелка»	1
62	Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета.	1
63	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1
64	Бег 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты.	1
65	Тестирование физических качеств.	1
66	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Остановка катящего мяча.	1
67	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1
68	Повторение ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игры «Гонка мячей», «Мини-футбол».	1

**Тематическое планирование в 4 классе, 2 часа в неделю,
68 часа в год**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
5	Тестирование бега 60 м с высокого старта	1
6	Техника паса в футболе	1
7	Спортивная игра "Футбол"	1
8	Контрольный урок по футболу	1
9	Тестирование наклона вперед	1
10	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
11	Тестирование прыжка в длину с места	1
12	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
13	Тестирование вися на время	1
14	Броски и ловля мяча в парах	1
15	Броски мяча в парах на точность	1
16	Броски и ловля мяча в парах	1
17	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
18	Подвижная игра "Осада города"	1
19	Броски и ловля мяча	1
20	Упражнения с мячом	1
21	Ведение мяча	1
22	Подвижные игры	1
23	Кувырок вперед	1
24	Зарядка	1

25	Кувырок назад	1
26	Круговая тренировка	1
27	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
28	Висы	1
29	Лазание по гимнастической стенке и висы	1
30	Круговая тренировка	1
31	Прыжки через скакалку	1
32	Вращение обруча	1
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
36	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
37	Подъем на склон "елочкой", "полуелочкой" и спуск в основной стойке	1
38	Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах	1
39	Передвижение и спуск "змейкой"	1
40	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1
41	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1
42	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
44	Полоса препятствий	1
45	Усложненная полоса препятствий	1
46	Прыжок в высоту способом "перешагивания"	1
47	Физкультминутка	1
48	Броски мяча через волейбольную сетку	1
49	Подвижная игра "Пионербол"	1
50	Упражнения с мячом	1
51	Волейбольные упражнения	1
52	Контрольный урок по волейболу	1
53	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	1
54	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
55	Тестирование вися на время	1
56	Тестирование прыжка в длину с места	1

57	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
58	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
59	Баскетбольные упражнения	1
60	Спортивная игра "Баскетбол"	1
61	Беговые упражнения	1
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
63	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
64	Футбольные упражнения	1
65	Спортивная игра "Футбол"	1
66	Закрепление футбольных упражнений	1
67	Подвижные игры	1
68	Беговые упражнения	1

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование в 1 классе, 2 часа в неделю, 66 часа в год

№ урока	Неделя	Тема урока	Факт.	Примечания
---------	--------	------------	-------	------------

			дата	
1		Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры (интеграция с литературным чтением)		
2		Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (интеграция с математикой)		
3		Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (интеграция с литературным чтением)		
4		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура (интеграция с математикой)		
5		Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами (интеграция с литературным чтением)		
6		Удары мяча об пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне (интеграция с математикой)		
7		Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу (интеграция с литературным чтением)		
8		Совершенствование основных положений рук и ног (интеграция с математикой)		
9		Ходьба с изменением направления движений (интеграция с литературным чтением)		
10		Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия (интеграция с математикой)		
11		Перестроение из колонне по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты (интеграция с литературным чтением)		
12		Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе (интеграция с математикой)		
13		Перестроение в круг из шеренги (2 способ). Метание мяча на дальность (интеграция с литературным чтением)		
14		Метание на дальность. Бег и равновесие (интеграция с математикой)		

15		Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку (лесенку на улице) (интеграция с литературным чтением)		
16		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя (интеграция с математикой)		
17		Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол (интеграция с литературным чтением)		
18		Упражнения в равновесии и прыжках		
19		Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения		
20		Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину		
21		Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов		
22		Техника ходьбы и бега парами и "змейкой"		
23		Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур		
24		Ходьба и бег между предметами		
25		Совершенствование ранее изученных координационных движений		
26		Совершенствование ранее изученных координационных движений		
27		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы		
28		Совершенствование ранее изученных координационных движений		
29		Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы		
30		Повторение ходьбы и бега враспынную и остановкой по сигналу		
31		Лазание по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами		
32		Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости		

33		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Прыжки через качающуюся длинную скакалку		
34		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки.		
35		Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево		
36		Сюжетно-ролевая игра "Альпинисты"		
37		Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения присед на носках		
38		Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев		
39		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)		
40		Кувырок вперед, стойка на лопатках		
41		Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств		
42		Отработка навыков лазания по гимнастической лестнице		
43		Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставах ногах (стойка баскетболиста)		
44		Хват и передача большого (баскетбольного) мяча		
45		Ловля большого мяча на месте и в паре		
46		Ловля большого мяча на месте и в паре		
47		Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх		
48		Бег с остановками в шаге, с изменением направления		
49		Ведение большого мяча на месте		
50		Ведение большого мяча на месте		
51		Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Контроль техники выполнения отжимания		
52		Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ		

53		Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения, скорости		
54		Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-4 шагов разбега		
55		Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча		
56		Контроль бега на 30 м с хода		
57		Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге		
58		Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге		
59		Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени		
60		"Челночный" бег 3*10 м. Контроль прыжка в длину с места		
61		Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе		
62		Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за 30 сек		
63		Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за 30 сек		
64		Контроль развития координационных способностей ("челночный" бег 3*10 м)		
65		Контроль развития координационных способностей ("челночный" бег 3*10 м)		
66		Правила поведения на воде. Урок - игра "Спортсмены"		

График контрольных занятий

№ урока в	Неделя	Тема контрольного урока знаний
--------------	--------	--------------------------------

КТП		
36		Сюжетно-ролевая игра "Альпинисты"
49		Ведение большого мяча на месте
51		Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Контроль техники ожимания
52		Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ
56		Контроль бега 30 м с хода
59		Контроль равномерного бега 1000 м без учета времени
60		"Челночный" бег 3*10 м. Контроль прыжка в длину с места
62		Контроль развития силовой выносливости при сгибании и разгибании туловища лежа на спине за 30 сек
63		Контроль развития силовой выносливости при сгибании и разгибании туловища лежа на спине за 30 сек
64		Контроль развития координационных способностей ("челночный" бег 3*10 м)
65		Контроль развития координационных способностей ("челночный" бег 3*10 м)

**Календарно-тематическое планирование в 2 классе,
2 часа в неделю, 68 часа в год**

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечания
---------	--------	------------	------------------	------------

1		Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки».		
2		Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры. Упр. на развитие скоростных и координационных способностей.		
3		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».		
4		Прыжки с поворотом на 180 °. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.		
5		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10 м). Эстафеты.		
6		ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Многоскоки.		
7		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра "Заморозка".		
8		Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
9		Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Высокий старт. Легкоатлетические эстафеты.		
10		Высокий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.		
11		Равномерный бег (2 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».		
12		Метание мяча в цель. Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Подвижные игры ("Снайпер").		
13		Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча на дальность в цель. Подвижные игры ("Перестрелка").		
14		Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.		

15		Многоскоки.ОРУ с мячами. Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра "Пятнашки".		
16		Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 70 м). Игра «Пустое место».		
17		Гимнастика. Правила поведения и Т/Б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.		
18		Освоение строевых упражнений, ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Висы.		
19		ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Кувырок в сторону.		
20		Вис стоя, лежа. Подъем согнув ноги. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты».		
21		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Змейка»		
22		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».		
23		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».		

24		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».		
25		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки».		
26		Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»		
27		Наклон вперед из положения сидя, стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
28		Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке (учет).		
29		Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.		
30		Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, (от скамейки). Игра «Становись разойдись»		
31		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Т/б при работе с мячом.		
32		ОРУ. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Эстафета с мячом		
33		ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
34		ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.		
35		ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.		

36		ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.		
37		ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
38		ОРУ. Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.		
39		ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
40		ОРУ в движении. Подвижные игры «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.		
41		ОРУ. Подвижные игры «Западня», Конники-спортсмены». Эстафеты.		
42		ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».		
43		ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра: «Перехвати шар»		
44		ОРУ с мячами. Игра «Мяч капитану». Броски в цель. Игра «Подвижная цель»		
45		ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Передал - садись».		
46		ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра: «Не потеряй мяч»		
47		ОРУ с мячами. Броски в цель (щит). Игра "Мяч среднему". Эстафета с мячами.		
48		ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».		
49		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Передача мяча в колоннах. Эстафеты.		

50		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.		
51		ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Эстафета.		
52		ОРУ. Прыжки на скакалке. Высокий старт. «Круговая эстафета». Игра «Команда - быстроногих».		
53		ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту. Игра «Воробьи-Вороны»		
54		ОРУ. Многоскоки. Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Эстафета.		
55		ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Удочка». Легкоатлетическая эстафета.		
56		ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Челночный бег.		
57		ОРУ. Прыжки. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Игра «Резиночка».		
58		ОРУ. Прыжки. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Игра «Кто дальше!».		
59		Комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег 4 мин. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый»		
60		ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м бег, 70 м ходьба). Игра: «Салки».		
61		Быстрый бег с остановками. Челночный бег 3 x 10 м. Игра "Перестрелка"		
62		ОРУ в движении. Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета.		
63		Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Вызов номеров».		
64		Бег 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты. Игра: «Команда быстроногих».		
65		ОРУ. Тестирование физических качеств.		

66		ОРУ. Бег 2 мин. Метание теннисного мяча в цель. Игра «Самый меткий».		
67		ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний».		
68		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ.		

График контрольных уроков

№	№ урока в КТП	Неделя	Тема контрольного урока знаний
1	7	4	Тестирование челночный бег 3 x 10 м
2	8	4	Тестирование прыжки в длину с места.
3	10	5	Тестирование бег на скорость 30 м.
4	13	7	Тестирование метание мяча
5	14	7	Тестирование подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки.
6	20	10	Тестирование виса на время.
7	27	14	Тестирование наклона вперед
8	29	15	Тестирование наклон туловища на гибкость.
9	40	20	Контрольный урок по баскетболу
10	48	24	Контрольный урок по волейболу
11	51	26	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
12	56	28	Тестирование прыжок в длину с места.
13	57	29	Тестирование метание мяча на дальность
14	61	31	Тестирование челночный бег 3*10 м.
15	63	32	Тестирование кросс 1 км.

Календарно-тематическое планирование в 3 классе, 2 часа в неделю, 68 часа в год

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактического проведения	Приложение
---------	--------	------------	------------------------------	------------

1		Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры		
2		Медленный бег. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры.		
3		Эстафета. Специальные беговые упражнения.		
4		Ускорения. Высокий старт 10-15 м. Подвижные игры.		
5		Прыжки с места. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.		
6		ОРУ. Челночный бег 3 x 10 м. Многоскоки.		
7		Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		
8		Прыжки в длину с места. «Встречная эстафета».		
9		Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Низкий старт. Легкоатлетические эстафеты.		
10		Низкий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.		
11		Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Подвижные игры.		
12		Метание мяча в цель. Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Подвижные игры ("Вышибалы").		
13		Равномерный (медленный) бег до 3 мин. Метание мяча на дальность в цель. Подвижные игры ("Перестрелка").		
14		Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.		
15		Многоскоки. ОРУ с мячами. Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижные игры.		
16		Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Подвижные и спортивные игры.		

17		Гимнастика. Правила поведения и Т/Б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.		
18		Освоение строевых упражнений, ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед.		
19		ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках.		
20		Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»		
21		ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону.		
22		ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках.		
23		Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		
24		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».		

25		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки».		
26		Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»		
27		Наклон вперед из положения стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий		
28		Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке (учет).		
29		Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.		
30		Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»		
31		Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану».		
32		ОРУ. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы»		
33		ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Броски в цель. Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»		

34		ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал - садись»		
35		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»		
36		ОРУ. Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».		
37		ОРУ. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал - садись», «Вызов номеров»		
38		ОРУ. Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.		
39		ОРУ. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»		
40		Комплекс ОРУ с мячами. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.		
41		ТБ на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.		
42		ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.		
43		ОРУ с мячами. Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар»		
44		ОРУ с мячами. Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами.		
45		ОРУ с мячами. Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.		
46		ОРУ с мячами. Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»		
47		ОРУ с мячами. Игра в "Пионербол". Игра "Мяч среднему"		
48		ОРУ с мячами. Нижняя прямая подача. Передачи в парах. Игры с мячами. Игра "Пионербол"		

49		ТБ при занятиях по легкой атлетики. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»		
50		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.		
51		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30м. Эстафета.		
52		ОРУ. Прыжки на скакалке. Высокий старт. «Круговая эстафета». Прыжки в высоту. Игра «Команда - быстроногих».		
53		Бег с преодолением препятствий. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту. Игра «Воробьи-Вороны»		
54		Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Высокий старт. Передача эстафетной палочки.		
55		ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Удочка». Легкоатлетическая эстафета.		
56		ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Игра «Третий лишний».		
57		Метание мяча на дальность. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Эстафеты.		
58		Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость.		
59		Комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег 5 мин. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый»		
60		Равномерный бег 6 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета.		
61		Челночный бег 3*10 м, ю 4*9 м. Игра "Перестрелка»		
62		Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета.		

63		Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».		
64		Бег 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты.		
65		Тестирование физических качеств.		
66		Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Остановка катящегося мяча.		
67		Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»		
68		Повторение ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игры «Гонка мячей», «Мини-футбол».		
69		К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Игра «Мини-футбол».		
70		Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки и т.д.).		

График контрольных уроков

№	№ урока в КТП	Неделя	Тема контрольного урока знаний
1	7	4	Тестирование челночный бег 3 x 10 м
2	8	4	Тестирование прыжки в длину с места.
3	10	5	Тестирование бег на скорость 30 м.
4	13	7	Тестирование метание мяча
5	14	7	Тестирование подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки.
6	20	10	Тестирование вися на время.
7	27	14	Тестирование наклона вперед

8	29	15	Тестирование наклон туловища на гибкость.
9	40	20	Контрольный урок по баскетболу
10	48	24	Контрольный урок по волейболу
11	51	26	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
12	56	28	Тестирование прыжок в длину с места.
13	57	29	Тестирование метание мяча на дальность
14	61	31	Тестирование челночный бег 3*10 м.
15	63	32	Тестирование кросс 1 км.
16	68	35	Контрольный урок по футболу.

**Календарно-тематическое планирование в 4 классе, 2 часа в неделю,
68 часа в год**

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактического проведения	Примечание
1		Организационно-методические указания	02.09.2020	пр
2		Тестирование бега 30 м с высокого старта		
3		Техника челночного бега	07.09.2020	
4		Тестирование челночного бега 3*10 м	09.09.2020	
5		Тестирование бега 60 м с высокого старта	14.09.2020	
6		Техника паса в футболе	16.09.2020	
7		Спортивная игра "Футбол"	21.09.2020	
8		Контрольный урок по футболу	23.09.2020	
9		Тестирование наклона вперед	28.09.2020	
10		Тестирование подъема туловища за 30 с	30.09.2020	
11		Тестирование прыжка в длину с места	05.10.2020	
12		Тестирование подтягиваний и отжиманий	07.10.2020	
13		Тестирование виса на время	12.10.2020	
14		Броски и ловля мяча в парах	14.10.2020	

15	Броски мяча в парах на точность	19.10.2020	пр
16	Броски и ловля мяча в парах		
17	Броски и ловля мяча в парах у стены	21.10.2020	пр
18	Подвижная игра "Осада города"		
19	Броски и ловля мяча	09.11.2020	
20	Упражнения с мячом	11.11.2020	
21	Ведение мяча	16.11.2020	
22	Подвижные игры	18.11.2020	
23	Кувырок вперед	23.11.2020.	
24	Зарядка	25.11.2020	
25	Кувырок назад	30.11.2020	
26	Круговая тренировка	02.12.2020	
27	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	07.12.2020	
28	Висы	09.12.2020	
29	Лазание по гимнастической стенке и висы	14.12.2020	
30	Круговая тренировка	16.12.2020	
31	Прыжки через скакалку	21.12.2020	
32	Вращение обруча	23.12.2020	
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	11.01.2021	
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	13.01.2021	
35	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	18.01.2021	
36	Попеременный одношажный ход на лыжах	20.01.2021	
37	Подъем на склон "елочкой", "полуелочкой" и спуск в основной стойке	25.01.2021	
38	Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах	27.01.2021	
39	Передвижение и спуск "змейкой"	01.02.2021	
40	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	03.02.2021	
41	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	08.02.2021	
42	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	10.02.2021	
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	15.02.2021	

44	Полоса препятствий	17.02.2021	
45	Усложненная полоса препятствий	22.02.2021	
46	Прыжок в высоту способом "перешагивания"	24.02.2021	
47	Физкультминутка	01.03.2021	
48	Броски мяча через волейбольную сетку	03.03.2021	
49	Подвижная игра "Пионербол"	10.03.2021	Пр.8марта
50	Упражнения с мячом		
51	Волейбольные упражнения	15.03.2021	
52	Контрольный урок по волейболу	17.03.2021	
53	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	29.03.2021	
54	Броски набивного мяча правой и левой рукой	30.03.2021	
55	Тестирование виса на время	05.04.2021	
56	Тестирование прыжка в длину с места	07.04.2021	
57	Тестирование подтягиваний и отжиманий	12.04.2021	
58	Тестирование подъема туловища за 30 с	14.04.2021	
59	Баскетбольные упражнения	19.04.2021	
60	Спортивная игра "Баскетбол"	21.04.2021	
61	Беговые упражнения	26.04.2021	
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	28.04.2021	
63	Тестирование челночного бега 3*10 м	12.05.2021	пр
64	Футбольные упражнения	17.05.2021	
65	Спортивная игра "Футбол"	19.05.2021	
66	Закрепление футбольных упражнений	24.05.2021	
67	Подвижные игры	26.05.2021	пр
68	Беговые упражнения		

График контрольных уроков

№	№ урока в КТП	Неделя	Тема контрольного урока знаний
1	2		Тестирование бега 30 м

2	4		Тестирование челночного бега 3* 10
3	5		Тестирование бега 60 м с высокого старта
4	9		Тестирование наклона вперед
5	10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
6	11		Тестирование прыжка в длину с места
7	12		Тестирование подтягиваний и отжиманий
8	13		Тестирование виса на время
9	43		Контрольный урок по лыжной подготовке
10	52		Контрольный урок по волейболу
11	55		Тестирование виса на время
12	56		Тестирование прыжка в длину с места
13	57		Тестирование подтягиваний и отжиманий
14	58		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
15	62		Тестирование бега 30 м с высокого старта
16	63		Тестирование челночного бега 3*10

