

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

название учебного предмета, курса

1-4

класс

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе планируемых результатов федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Целями изучения физической культуры в основной школе являются формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательных организаций в ходе ежегодной комплексной оценки состояния здоровья по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную.

Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы:

1) подгруппа «А» - дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и способные перейти в подготовительную группу после нескольких лет занятий физической культурой.

2) подгруппа «Б» - дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий физической культурой должен стать переход в подгруппу «А».

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать влияние учебных занятий физкультурой, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья и в физическом развитии школьников, вносить необходимые коррективы в процесс физического воспитания, в том числе решать вопрос об изменении медицинской группы.

Перевод детей из одной группы здоровья в другую в течение учебного года (из специальной медицинской группы в подготовительную, далее в основную и наоборот) осуществляется медицинским работником, в результате чего руководитель образовательной организации издает приказ о переводе школьника в другую медицинскую группу. Классный руководитель совместно с учителем физической культуры в классном журнале на странице «Листок здоровья» напротив фамилии учащегося делают отметку: «на основании приказа от _____ № _____ переведен в группу».

Занятия в медицинских группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Учащиеся основной группы здоровья осваивают программу по физической культуре в полном объеме.

Учащиеся подготовительной группы здоровья занимаются физической культурой на уроках вместе с детьми основной группы, но для них требуются ограничения объемов физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Занятия в специальных медицинских группах (далее - СМГ) проводятся отдельно от основных уроков физической культуры.

III. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 1 классе 99 часов (по 3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах **102 часа (34 учебные недели)**.

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации учебной деятельности

- групповые занятия под руководством учителя (обучение в сотрудничестве)
- самостоятельная работа

- работа в парах
- коллективные обсуждения и дискуссии

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные постулаты предмета «Физическая культура»:

1. Не бойся пробовать... Иначе вы никогда не узнаете того, что вы могли бы совершить...
2. Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают в это верить...
3. Разрушая стереотипы, мы познаем новое...
4. Не бойся идти не туда, бойся никуда не идти...

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

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 учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход 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.

1 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья
уважать свою семью, своих родственников, любить родителей
освоить роль ученика, формирование интереса (мотивации) к учению
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм
2 класс

ценит и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг
уважать свой народ, свою родину
освоение личностного смысла учения, желания учиться
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм
3 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей
4 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого, народ, национальность и т.д.
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

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

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Регулятивные УУД:

1 класс

организовывать свое рабочее место под руководством учителя

определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя; использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.

определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя

2 класс

самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности

определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем

использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль); корректировать выполнение задания в дальнейшем; оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении

3 класс

самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий; самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно

определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов

корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе; использовать в работе литературу, инструменты, приборы; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным

4 класс

самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать

использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы

определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку

Познавательные УУД:

1 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике

сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему

2 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике
сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу; подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план
определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания; находить необходимую информацию как в учебнике, так и в словарях и учебнике; наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

3 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала
извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.); анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты
самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников; представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ

4 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.
сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты
самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений; составлять сложный план текста; уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде

Коммуникативные УУД:

1 класс

участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу
соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить
слушать и понимать речь других; участвовать в паре

2 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки
--

оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций

читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; выполняя различные роли в группе, совместном решении проблемы (задачи)

3 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом

оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи)

отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению

4 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное

выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений

критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; понимать точку зрения другого; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

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

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

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

Обучающиеся:

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

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

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

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

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

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

VI. Содержание учебного предмета

(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	гимнастика с основами акробатики	16	18	16	16
	лёгкая атлетика				
	лыжные гонки	14	16	16	16
	подвижные игры				
	общеразвивающие упражнения (всодержании соответствующих)	12	12	16	16

	разделов программы)	18	16	14	14
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34

Содержание тем учебного курса 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих

точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

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: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс (33 недели, 3 часа в неделю, 99 часов в год)

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечание
Лёгкая атлетика (16ч)				
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Образовательный модуль: "Первый раз в первый класс"	Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой	
2		Ходьба. Бег с ускорением (30м). Беседа о значении занятий физическими упражнениями	Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом	
3		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу). Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	
4		Бег 500м ОРУ без предметов.	Игра: «Метание на точность»	
5		Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	
6		Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	ОРУ со скакалкой.	
7		Техники прыжка с места. ТЕОРИЯ: "Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика"	Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации.	

8		Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
9		Бег 1000 метров.	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
10		Обучение техники метания мяча на дальность.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит» Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
11		Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	
13		Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	Игра: «Через кочки и пенечки».	
14		Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт	
15		Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
16		Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	.Бег 1000м Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
Гимнастика (18ч)				
17		Техника безопасности на уроках гимнастики. "Роль акробатических упражнений для физического развития".	Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	
18		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования	

19		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	
20		Обучение технике кувырка в сторону, вперёд.	Стойка на лопатках с поддержкой.	
21		Ритмическая гимнастика. Теория: "Выполняем физкультминутки".	Группировка и перекаты в группировке. Для чего необходимо проводить ,и при каких случаях физкультминутки.	
22		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед	
23		Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.	Кувырок вперед (зачёт) Эстафеты с лазанием.	
24		ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад.	
25		«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	Подвижная игра: «Гимнасты». Лазание по гимнастической наклонной скамейке.	
26		ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. «Мост» со страховкой.	
27		Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Упражнения в равновесии.	
28		ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.	
29		ОРУ со скакалкой. «Мост». Подтягивание в висе.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Игра: «Попрыгунчики-воробушки»	
30		ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на	

			перекладине; девочки подтягивание в висячем положении. Подвижная игра: «У медведя во бору»	
31		ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	
32		ОРУ со скакалкой. Теория-одежда для занятий физическими упражнениями.	Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе.	
33		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	Подвижная игра: «Воробьи и вороны». Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	
34		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	
Лыжная подготовка (17ч)				
35		ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	
36		Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	Игра «Кто быстрее» Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	
37		Обучение технике поворотов переступанием. Подвижная игра «Снежки»	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
38		Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	

39	Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»
40	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»
41	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню
42	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория: "Закаливание"	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Способы и последовательность закаливания.
43	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».
44	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	Игра «Кто быстрее».
45	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.
46	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»
47	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».
48	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»
49	Передвижение скользящим шагом без	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Признаки

		палок - 30 м. Теория: "Что делать если ты плохо себя чувствуешь?".	плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения.	
50		Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скольльзящим шагом с палками.	Игра «Кто дальше проскользит?».	
51		Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	
52		Передвижение скольльзящим шагом дистанции 1 км на время.	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	
Подвижные игры (26ч)				
53		Техника безопасности на уроках подвижных игр.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	
54		Закрепление техники игры.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты	
55		Совершенствование техники игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
56		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	Игра «Лисы и куры»	
57		Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину»	
58		Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину», «Бросай - поймай»	
59		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	Игра «Выстрел в небо»	
60		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория играем.	Игра «Выстрел в небо»Учимся обращаться с мячом.	

61		Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
62		Техника безопасности во время занятий играми.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	
63		Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте	
64		Ведение мяча с изменением направления.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	
65		Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Зачем нам нужен скелет.	
66		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»	
67		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра	

			«Мяч водящему», «Выстрел в небо»	
68		Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	
69		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	
70		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
71		Нижняя прямая подача мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	
72		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча	
74		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	
75		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	
76		Учебная игра в «Пионербол» Теория мышцы человека.	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Зачем человеку мышцы.	
		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры.	

77			Перебрасывание мяча через сетку.	
Лёгкая атлетика (24ч)				
78		Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
79		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория: "Двигательные качества человека".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы.	
80		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
81		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	
82		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
83		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
84		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	
85		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория: "Развиваем выносливость".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости Польза развития выносливости.	
86		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	
87		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	
88		ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	
89		Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробы» Прыжки через скакалку.	

90		Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Беговые упражнения Челночный бег 3x10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	
91		Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	
92		Теория: "Развиваем быстроту".	Развития быстроты с помощью упражнений.	
93		Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	
94		Метание мяча на дальность. Игры	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	
95		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт). Подвижные игры.	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки»,	
96		Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	
97		Теория: "Как расслаблять мышцы?"»	Понимание того, для чего и как правильно расслаблять мышцы.	
98		ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	
99		Бег 1000 м без учета времени. Игры.	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	

2 класс (34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год)

№№ уроков	Дата план/факт	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности	Примечание
Лёгкая атлетика (15)				

1	Инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» ОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением, пи «Ловишки».
2	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	ОРУ с маленькими мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. П/и «Совушка».
3	Равномерный бег с последующим ускорением. Подвижная игра «Жмурки».	ОРУ № 1. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. ПИ «Жмурки».
4	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. . Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°. Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств
5	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Запрещенное движение». П/и «Затейники».
6	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!». П/и «Море»
7	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Игра «Класс, смирно!». П/и «Воробьи и вороны».

8		Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	ОРУ № 1.Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. П/и «Перелет птиц».	
9		Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	ОРУ № 2. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ «Воробьи и вороны».	
10		Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	ОРУ № 2Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «За флажками». П/и «День и ночь».	
11		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». П/и «Два мороза».	
12		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ № 2Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и утки» П/и «Успей выбежать».	
13		Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ № 2Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу. ПИ «Запрещенное движение».	
14		Бег с ускорением от20 до 30 м	ОРУ № 2Бег с ускорением	
15		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	ОРУ № 2Игра «Море волнуется раз». П/и «Не попадись!»	
Гимнастика (9)				
16		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/и «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	

17		Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой». ОРУ. Развитие координационных способностей.	
18		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей.	
19		Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».	ОРУ № 3. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	
20		Размыкание на вытянутые в сторону руки.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, стойка на лопатках, согнув ноги.	
21		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	
22		Перестроение. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	
23		Передвижение по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы	

			в огороде».	
24		Техника перестроений по звеньям. Подвижная игра «Змейка».	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координации	
25		Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. П/и «Класс, смирно!».	
Подвижные игры (16)				
26		Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Элементы футбола. Подвижная игра «мяч на полу»	ОРУ с малыми мячами. Техника ударов по мячу ногой. П/и «Мяч на полу».	
27		Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне».	ОРУ «Школа мяча». Техника ударов по мячу ногой. П/и «Передача мяча в колонне».	
28		ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам».	ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
29		ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
30		ОРУ. Игры. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка»	
31		ОРУ. Игры. Эстафеты «Картошка», «Паучок».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Картошка» «Паучок».	
32		ОРУ. Подвижная игра «Запомни положение».	ОРУ с большим резиновым мячом Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	
33		ОРУ. Подвижная игра «Заяц без логова».	ОРУ №4 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. П/и «Заяц без логова». Развитие скоростно-силовых способностей	
34		ОРУ. Подвижная игра «Бег за флажками».	ОРУ (работа разных мышц). П/и «Попрыгунчики –	

			воробушки». Игра «Бег за флажками	
35		ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ №4. Игра-эстафета с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Совушка». Игра «Охотники и утки».	
36		Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	
37		Техника ловли мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. П/и «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	
38		Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	
39		Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Пятнашки».	
40		Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	
41		Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Мяч соседу».	
42		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	
Лыжные гонки (10ч)				

43		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход	
44		Скользкий шаг. Ступающий шаг.	Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками.	
45		Скользкий шаг с палками	Скользкий шаг.	
46		Техника передвижения и скольжения	Передвижение на лыжах, скольжение.	
47		Техника поворотов, разворотов на лыжах	Повороты вправо и влево при спусках с горки	
48		Подъемы и спуски под уклон	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов.	
49		Учет по технике подъемов и спусков	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. Прохождение дистанции до 1 км.	
50		Техника торможения	Техника торможения	
51		Закрепление техники передвижения на лыжах	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков	
52		Передвижение на лыжах на расстоянии(1000 м, 1,5 км)	Прохождение дистанции от 1 км, до 1,5 км	
53		Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».	
Подвижные игры (10ч)				
54		Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».	
55		Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	
56		Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай –	

			поймай».	
57		Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу».	
58		Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку» Игра «Бросай – поймай».	
59		Передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай».	
60		Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
61		Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». П/и «Паук и мухи».	
62		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз».	
63		Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай».	
64		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».	
Лёгкая атлетика (9 ч)				

65		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. П/и «Воробьи и вороны».	
66		Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	
67		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». П/и «Два мороза».	
68		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	
69		Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» П/и «Успей выбежать».	
70		Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости	
71		Техника бега с изменением направления. Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».	
72		Техника бега с изменением ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	
73		Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой. Эстафеты.	
74		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжки с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки»	

Подвижные игры (27 ч)			
75		Техника безопасности во время подвижных игр. Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	ОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».
76		Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	ОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».
77		Элементы футбола. Техника отбора мяча.	ОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»
78		Тактические действия в защите и нападении	Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»
79		Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты.
80		Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты.
81		Техника метания набивного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.
82		Игры «День, ночь», «Белые медведи» Беседа «. Режим дня»	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»
83		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
84		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и

			приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
85		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
86		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
87		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
88		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные	

			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
89		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
90		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
91		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
92		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
93		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений,	

			подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
94		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
95		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
96		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
97		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
98		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
99		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений.	

			Соблюдают правила безопасности.	
100		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
101		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
102		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	

3 класс (34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Виды учебной деятельности.	Примечание
Лёгкая атлетика (21ч)				
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Беседа: «Что такое физическая культура»	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья, формулируют правила безопасного поведения на уроках физкультуры, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Пустое место»	
2		Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия.	Описывают технику выполнения ходьбы, демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

			совместной игры «Пустое место». Соблюдают правила поведения.	
3		Ходьба и бег. Беседа: «Олимпийские игры: история возникновения».	Описывают технику выполнения ходьбы, демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	
4		Контроль двигательных качеств. Бег на результат 30, 60м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
5		Прыжки	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
6		Многоскоки.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	
7		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. Беседа: «Олимпийское движение современности».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	
8		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Инструктаж по технике безопасности	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами.	
9		Метание в цель с 4-5 м.	Описывают технику метания, устраняют характерные ошибки.	
10		Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
11		Равномерный бег 4 мин. Инструктаж по технике безопасности.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (70м - бег, 100м - ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		Равномерный бег 4 мин.	Описывают технику	

12			выполнения беговых упражнений, устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м - ходьба).	
13		Равномерный бег 4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	
14-15		Равномерный бег 4 мин. Беседа: «Что такое физическая культура»	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м - ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Волк во рву». Соблюдают правила безопасности.	
16		Равномерный бег 4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м - ходьба). Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	

17		Равномерный бег 4 мин.	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
18-19		Равномерный бег 5 мин. Беседа: «Первая помощь при травмах»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Определяют основные показатели физического развития (измерение роста, веса, силы). Соблюдают правила безопасности.	
20		Равномерный бег 5 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. (Бег с преодолением препятствий. Чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Перебежка с выручкой». Определяют основные показатели физического развития (измерение роста, веса, силы). Соблюдают правила безопасности.	
21		Контроль двигательных качеств. Кросс 1км.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Выявляют работающие группы мышц.	
Гимнастика (25ч)				
22-23		Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
24		Акробатика.	Описывают состав и содержание акробатических	

			упражнений.	
25		Акробатика. Строевые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что изменилось?»	
26		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Описывают состав и содержание ОРУ.	
27		Акробатика.	Выполняют ОРУ с большими мячами.	
28		Стойка на лопатках	Описывают состав и содержание ОРУ.	
29		Лазанье по канату.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
30-31		Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. Учет	Описывают состав и содержание ОРУ.	
32		Лазанье по наклонной скамейке.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
33		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности.	
34-35		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Беседа: «Основные внутренние органы»	Описывают состав и содержание ОРУ.	
36		Лазание по наклонной скамейке	Описывают и осваивают технику выполнения упражнений в лазании, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Посадка картофеля»	
37		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
38		Висы. Строевые упражнения.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
39		Висы. Строевые упражнения.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
40		Висы. Строевые упражнения. Учет.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
41-42		Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая	Описывают состав и содержание ОРУ.	

		комбинация.		
43		Беседа: «Скелет»	Описывают состав и содержание ОРУ.	
44		Упражнения на гимнастической стенке.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
45		«Мост» из положения лежа на спине.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
46		Мост. Кувырки вперед.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
47		Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
Подвижные игры (38ч)				
48		Техника безопасности во время занятий играми.	Формулируют правила поведения во время игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Мяч ловцу», соблюдают правила безопасности.	
49		Подвижные игры. Лазание по наклонной скамейке	Описывают состав и содержание ОРУ.	
50		Подвижные игры.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
51-52		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
53		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Подвижная цель».	
54-55		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Беседа: «Осанка»	Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Быстро и точно».	
56		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
57		Броски в кольцо двумя руками снизу	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Охотники и утки».	
58		Броски в кольцо двумя руками снизу	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
59		Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Применяют правила подбора одежды для	

			занятий на открытом воздухе.	
60-61		Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении шагом и бегом.	Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр «Наступление», «Перестрелка». Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.	
62-63		Передача мяча от груди в парах.	Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр «Наступление», «Мяч ловцу». Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей.	
64		Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
65		Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в эстафете.	
66		Игры и эстафеты с мячом. Беседа: «Сердце и кровеносные сосуды»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Снайперы».	
67		Игры и эстафеты с мячом.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
68		Контроль двигательных качеств.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные	

			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
69		Подвижные игры Беседа: «Органы чувств»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
70		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
71		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
72		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	

73			самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
74		Беседа: «Личная гигиена. Закаливание»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
75		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
76		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
77		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
		Подвижные игры	Описывают технику	

78			игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
79		Беседа: «Мозг и нервная система»	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
80		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
81		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
82		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
83		Беседа: «Органы дыхания и пищеварения»	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	

			деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
84		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
85		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
86		Подвижные игры	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе (сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Белые медведи». Усваивают правила соревнований в беге. Соблюдают правила безопасности.	
Лёгкая атлетика (15 часов)				
87		Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба и бег.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе (сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам). Взаимодействуют со	

			сверстниками в процессе совместной игры «Смена сторон». Соблюдают правила безопасности.	
88		Ходьба и бег.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Гуси-лебеди». Соблюдают правила безопасности.	
89		Ходьба и бег.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Гуси-лебеди». Соблюдают правила безопасности.	
90		Контроль двигательных качеств. Поднимание за 1 мин туловища.	Анализируют допущенные в контрольной работе ошибки. Описывают технику метания малого мяча разными способами. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде ». Соблюдают правила безопасности	
91		Прыжки.	Описывают технику метания малого мяча разными способами. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде ». Соблюдают правила безопасности.	
		Работа над ошибками. Метание.	Описывают технику метания малого мяча	

92			разными способами. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде ». Соблюдают правила безопасности.	
93		Метание.	Описывают технику метания малого мяча разными способами. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде ». Соблюдают правила безопасности.	
94		Метание.	Игры «Салки на марше». Соблюдают правила безопасности.	
95		Метание.	Соблюдают правила безопасности.	
96		Равномерный бег 5 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	
97		Равномерный бег 5 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м - ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Волк во рву». Соблюдают правила безопасности.	
		Равномерный бег 5 мин.	Применяют беговые	

98			упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м - ходьба). Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
99		Равномерный бег 6 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Перебежка с выручкой». Соблюдают правила безопасности.	
100		Равномерный бег 6 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
101		Равномерный бег 6 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	
102		Равномерный бег 6 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	

4 класс (34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Виды учебной деятельности.	Примечание
Лёгкая атлетика (16ч)				
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой.	
2		Ходьба. Бег с ускорением (30м) Теория: "Беседа о значении занятий физическими упражнениями"	.Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.	
3		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	
4		Бег 500м ОРУ без предметов.	Игра: «Метание на точность»	
5		Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	
6		Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	ОРУ со скакалкой.	
7		Техники прыжка с места. Теория: "Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика"	Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации.	
8		Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
9		Бег 1000 метров.	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
10		Обучение технике метания мяча на дальность.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры,	

			соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
11		Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	
12		Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	Игра: «Через кочки и пенечки».	
13		Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий старт	
14-15		Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
16		Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	Бег 1000мВыполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
Гимнастика (21 ч)				
17		Техника безопасности на уроках гимнастики. "Роль акробатических упражнений для физического развития".	Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	
18-19		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования	
20		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	
21		Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	Стойка на лопатках с поддержкой.	
22-23		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед	
24		Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью	Кувырок вперед (зачёт) Эстафеты с лазанием.	

		страховки.		
25		ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке -кувырок назад.	
26		«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	Подвижная игра: «Гимнасты». Лазание по гимнастической наклонной скамейке.	
27		ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. «Мост» со страховкой.	
28		Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Упражнения в равновесии..	
29		ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.	
30-31		ОРУ со скакалкой. «Мост». Подтягивание в висе.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Игра: «Попрыгунчики-воробушки»	
32		ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	
33		ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	
34-35		ОРУ со скакалкой. Теория-одежда для занятий физическими упражнениями.	Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе.	
36		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	Подвижная игра: «Воробы и вороны». Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	
37		Ритмическая гимнастика для развития координации	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». Комплекс подводящих упражнений для	

		и гибкости	разучивания переворота боком: «Колесо».	
Лыжная подготовка (19ч)				
38		ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	
39		Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	Игра «Кто быстрее» Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	
40		Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
41-42		Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	
43		Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	
44		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держи их за середину Игра «Кто быстрее?»	
45		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	
46		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория: "Закаливание"	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Способы и последовательность закаливания.	
47		Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	
		Передвижение по кругу,	Упражнение: поднимание	

48		чередующий ступающий и скользящий шаг без палок.	согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	
49		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	
50		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	
51-52		Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория: "Что делать если ты плохо себя чувствуешь?".	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Признаки плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения.	
53		Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «Кто дальше проскользит?».	
54-55		Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	
56		Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	
Подвижные игры (24ч)				
57		Техника безопасности на уроках подвижных игр.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	
58		Закрепление техники игры.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты	
59		Совершенствование техники игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча на месте и в	

			движении.	
60-61		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	Игра «Лисы и куры»	
62-63		Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину»	
64		Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»	
65		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	Игра «Выстрел в небо»	
66		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-играем.	Игра «Выстрел в небо»Учимся обращаться с мячом.	
67		Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
68		Техника безопасности во время занятий играми.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	
69		Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м.Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте	
70		Ведение мяча с изменением направления.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше	

			мячей».	
71		Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Зачем нам нужен скелет.	
72		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»	
73		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»	
74		Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	
75		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	
76		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
77		Нижняя прямая подача мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	
78		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча	

79		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	
Лёгкая атлетика (22ч)				
80		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание.	Описывают технику метания малого мяча разными способами. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде». Соблюдают правила безопасности.	
81		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
82		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория: "Двигательные качества человека".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы.	
83		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
84		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	
85		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
86		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
87		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория: "Развиваем выносливость".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Польза развития выносливости.	
88		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	
89		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	

90		ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	
91		Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку.	
92		Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	
93		Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	
94		Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	
95		Метание мяча на дальность. Игры	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	
96		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры.	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	
97		Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	
98		Теория: "Как расслаблять мышцы?"	Для чего и как правильно расслаблять мышцы.	
99		ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	
100		Бег 1000 м без учета времени. Игры.	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	
101		Подвижные игры. Соревнования.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки	
102		Подвижные игры. Соревнования.	Соревновательный урок	

VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. <i>1-4 класс</i> » М.: «Просвещение», 2011г.	Д
1.5	Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.	
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	

5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.