

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 «29» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
_____/И.Е. Толстых/

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Пригорской СШ
_____/В.П. Понизовцев/
Приказ от 31.08.2022г. № 330

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____/Е.Н. Веремьева/
30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по физической культуре
2 – 4 классы**

с. Пригорское,
2022/2023 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 2 – 4 классов общеобразовательной школы и регламентируется:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373) (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом МБОУ Пригорской СШ;
- основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Пригорской СШ (с изменениями и дополнениями);
- учебным планом МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год;
- календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят:

- комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич Физкультура 1–11 классы
- учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 1 – 4/ М. Просвещение 2013г.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Рабочая программа по физической культуре в 1- 4 классах рассчитана на 405 часов: 1 класс - 99 ч, 2 – 4 классы - 102 ч в год, по 3 часа в неделю.

Срок реализации настоящей программы – период освоения основной образовательной программы начального общего образования.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты

У ученика будет сформирована:

- потребность быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- развивать чувство общности с другими его л., чувство причастности к тому, что происходит в

Ученик получит возможность для формирования:

- умения сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- уверенности в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
- интереса к занятиям спортом, спортивным праздникам и соревнованиям.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решать проблемы творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Учащиеся получат возможность научиться:

- начальным формам познавательной и личностной рефлексии;
- логическим действиям сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие моменты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

По основам знаний.

Ученик 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.

Ученик 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 физической культуры

Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- подготовиться и сдать нормы всероссийского спортивного комплекса ГТО.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Градации положительной оценки зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

1. По основам знаний.

В 1 классе, а также 2 класс (1 полугодие) используется безотметочное обучение. В связи с этим: Отметка «Справился» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «Справился» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «Справился» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Во 2 (2 полугодие) – 4 классах:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

В 1 классе, а также 2 класс (1 полугодие) используется безотметочное обучение. В связи с этим:

Отметка «Справился» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Отметка «Справился» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «Справился» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Во 2 (2 полугодие) – 4 классах:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
3. Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

5. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

В 1 классе, а также 2 класс (1 полугодие) используется безотметочное обучение. В связи с этим:

Отметка «Справился» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

Отметка «Справился» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «Справился» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Во 2 (2 полугодие) – 4 классах:

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» (2 (2 полугодие)-4 класс), «Справился» (1-2 (2 полугодие) класс) учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

5. Контрольный срез (в форме тестовой работы):

В 1 классе, а также 2 класс (1 полугодие) используется безотметочное обучение. В связи с этим:

Отметка «Справился» - работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Отметка «Справился» - работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Отметка «Справился» - обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Отметка «Не справился» - число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Во 2 (2 полугодие) – 4 классах:

Оценка «5» - работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» - работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Оценка «3» - обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» - число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

3. Содержание учебного предмета.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно до нескольких часов в четверть.

Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1 - 4 классах определена следующими тематическими блоками (разделами):

Раздел «Знания о физической культуре» — что такое физическая культура, координация движений, дистанция; как возникли физическая культура и спорт, получение первоначальных сведений об Олимпийских играх; представление о том, что такое темп и ритм, о личной гигиене человека, о внутренних органах человека, его скелете; что такое гимнастика; что такое осанка, выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физкультуры, ведение дневника самоконтроля, рассказ о скелете, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснение, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое закаливание, правила закаливания, приема пищи соблюдения питьевого режима, правила спортивных игр, рассказ историю появления мяча и футбола, объяснение, что такое зарядка и физкультминутка, правила обгона на лыжне.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты на право, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «налево, в обход, шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед; «мост», «стойку на лопатках», «стойку на голове»; лазать и перелизаться по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и поворот на гимнастических кольцах, выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, кувырок с места, с разбега м через препятствие, кувырок назад, висы одной на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке

Раздел «Легкая атлетика» — научиться техники высоко старта; пробегать на скорость дистанцию 30 и 60 м, выполнять челночный бег 3x10 на время; пробегать 1000 м, передавать эстафетную палочку, беговую разминку; техники метания как на дальность так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий, бегать различные варианты эстафет.

Раздел «Лыжная подготовка» - переноска лыж. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах

«змежкой». Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Раздел «Подвижные игры»: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Садки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы*», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки*», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы*», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитника мл», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно н цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - правила игры в баскетбол, волейбол, футбол, техника безопасности, инвентарь и оборудование, выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть подвижные игры «Полет мяча», «Быстрые передачи», «Эстафета волейбольных передач», «Волейбольный обстрел», «Попробуй, унеси», «Круговая лапта», «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Поймай мяч», «Пятнашки», «Спиной к финишу», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передай мяч капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Футбольные салки», «Ловец и перехватчик», «Игра в четырех зонах», «Мяч в воздухе», «Передай и займи его место», «Гонка по кругу», «Вызов номеров».

1 класс.

Легкая атлетика

Инструктаж по ОТ. Правила на стадионе, в зале, Построение в шеренгу, колонну. Салки
Разновидности ходьбы и бега. «Ходьба, прыжки, бег, как жизненно важные способы передвижение человека»

Перестроение из колонны, в шеренгу. Игры на внимание

Разновидности ходьбы и бега. Игры на внимание.

Игры с беговыми заданиями.

Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики – воробушки».

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и с поворотами.

Прыжки с высоты до 30 см. Игра «Класс, смирно!»

Прыжки в длину с разбега. «Воробьи, вороны»

Игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча на дальность. Игра «У ребят порядок строгий».

Метание малого мяча на заданное расстояние.

Игры с мячом

Метание малого мяча в цель, игры на развитие меткости

Игры с беговыми заданиями. Разновидности прыжков

Игры с беговыми заданиями. Разновидности метания

Подвижные игры

Инструктаж по ОТ - подвижные игры. ОРУ с мячом. «Высекалы»

ОРУ без предметов. Игры с прыжками.

ОРУ с гимнастической палкой. Игры с прыжками

ОРУ с малым мячом. Игры с мячами «Точно н цель»,

ОРУ со скакалкой. Игры со скакалкой «Командные хвостики»

Игры с использованием силы и ловкости. «Передай мяч капитану»

Прыжки с высоты. Игры с прыжками. Эстафеты с мячом.

Игры с использованием силы и ловкости.

Эстафеты с обручем.

Игры с бегом. Полоса препятствий. Эстафеты с обручем.

Игры с использованием силы и ловкости. Эстафеты с предметами.

Игры с метанием и бросками.

Эстафеты с предметами.

Игры на координацию движений.

Эстафеты с передачей мяча.

Игры с прыжками. Эстафеты с передачей мяча.

Игры и эстафеты на внимание.

Подвижная игра «Мяч капитану»

Подвижная игра «Два мяча»

Подвижная игра «Убить дракона»

Подвижная игра «Хвостики»

Подвижная игра «Высекалы»

Подвижная игра «Пятнашки с мячом»

Подвижная игра «Пятнашки с домиком»

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по О.Т. на уроках гимнастики. Игры на внимание. «Салки с домиками»,

Движения и передвижения строем. Выполнение строевых команд. Игра «Запрещённое движение»

Группировка. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Перекаты на спину, лёжа на животе

Перекаты вперёд и назад в группировке. Игра «Зайцы в огороде». **День Матери в России.*

Передвижение по гимнастической стенке. Игра «К своим флажкам».

Передвижение по наклонной скамейке. Игра «Два мороза».

Полоса препятствий с элементами лазанья. Эстафеты с лазаньем и перелазанием.

Лазание по канату. Вис на канате, на перекладине. Комплексы дыхательных упражнений

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты с мячом

Упражнения на рейке гимнастической скамейке. Перешагивание мячей на скамейке.

Подтягивание лёжа на скамейке. Гимнастика для глаз.

Упор прогнувшись. Эстафеты с гимнастическим обручем.

О.З.Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ и значение занятий на лыжах. Ходьба на лыжах, как жизненно важный способ передвижения человека

Игры на свежем воздухе. Спортивная форма для лыжной подготовки.

Изучение ступающего шага с палками и без. Игры на свежем воздухе

Уборка инвентаря. Изучение ступающего шага с палками и без. Игры на свежем воздухе

Изучение передвижения скользящим шагом с палками и без. Игры на свежем воздухе

Изучение передвижения ступающим шагом с палками, и без. Игры на свежем воздухе

Закрепление изученного материала

Изучение спусков в низкой стойке и подъёма на склон ступающим шагом. Игры на свежем воздухе

Изучение спусков в высокой стойке и подъёма на склон «елочкой». Игры на свежем воздухе

Круговые эстафеты, с использованием лыжных ходов.

Подвижные игры с использованием лыжного инвентаря

Урок ОЗ. Профилактика травматизма во время занятий физической культурой.

Подвижные игры с элементами волейбола

Инструктаж по ОТ для игр с элементами волейбола. Основы правил.

Расстановка, перемещения. «Снайпер»

Подача через сетку

Подвижные игры на развитие внимания.

«Снайпер», «Мяч капитану»

Подвижные игры на развитие внимания «Метко в цель»

Подвижные игры на развитие координации

Стойки и перемещения волейболиста

Подвижные игры развитие координации «Круговорот»

Коммуникативные игры. «10 передач». Разновидности остановок.

Подвижные игры Коммуникативные игры.

«Метко в цель», «10 передач»

Коммуникативные игры. «Кто дальше бросит», «Попрыгунчики воробышки»

Подвижные игры на развитие внимания.

«Снайпер», «Мяч капитану»

Урок ОЗ. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. **Всемирный день иммунитета.*

Подвижные игры с элементами баскетбола

Инструктаж по ОТ для игр с элементами баскетбола. Основы знаний, знакомство с инвентарем игры

Ведение мяча, игры с ведением облегченным мячом

Броски облегченным мячом в горизонтальную цель.

Броски облегченным мячом в вертикальную цель. Эстафеты с мячом.

Броски и ловля мяча, игры с бросками и ловлей мяча.

Стойки и перемещения различными способами.

Стойки и перемещения различными способами.

«Передай, садись»

Ведение баскетбольного мяча, эстафеты с мячом

Подвижная игра «Мяч капитану»

Игры с изученными элементами баскетбола

О.З. Режим дня, как основа здоровья человека.

Легкая атлетика

Инструктаж по ОТ. Прыжки в длину с места, с разбега

Прыжки в высоту с разбега

Прыжки в высоту с прямого разбега, бег по пересеченной местности.

Метание мяча на дальность с места, дистанция

Метание мяча с места в цель, дистанция

Теория «Зарядка, ее значении». Составление комплекса утренней зарядки.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ, равномерный бег 500 м

Высокий старт, равномерный бег 500 м

Бег по пересеченной местности. 500 м

Равномерный бег 800. Преодоление искусственных препятствий

**Международный день семьи.*

Равномерный бег 800. Игры с элементами легкой атлетики

Равномерный бег 800. Игры на выносливость

Равномерный бег 1000. Игры на развитие скоростной выносливости

Равномерный бег 1000. Подвижные эстафеты.

О.З. Закаливание – как способ укрепления здоровья человека. Способы закаливания.

Промежуточная аттестация. Тест

2 класс

О.З. Особенности физической культуры разных народов. ОТ на уроках физкультуры. Встречные эстафеты».

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игры

Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).

Прыжки с места, игры с бегом, «Полет мяча»

Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Челночный бег.

Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Челночный бег.

Прыжки с высоты, разновидности бега. Игра «К своим флажкам».

Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. игра «Точно в цель»

Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. «Точно в цель»

Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.

Метание набивного мяча. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Подвижные игры

Инструктаж по ОТ. Подвижная игра «Поймай и передай»

Подвижная игра «Шмель», «Пятнашки с мячом».

Игры на координацию игра «Передачи по вызову».

Подвижная игра «Мяч капитану», «День-ночь»

Подвижная игра «Два мяча», «Осада города»
Подвижная игра «Убить дракона», «Совушка».

Подвижная игра «Хвостики». Эстафеты.

Эстафеты с мячами

Подвижная игра «Передачи по вызову»

Подвижная игра «Картошка»

Подвижная игра «Пятнашки с мячом»

Подвижная игра «Летающий мяч», «Осада города».

Подвижная игра «Хвостики». Эстафеты.

Подвижные игры «Проверь себя», «Мяч капитану»

Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»

Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».

Подвижные игры «Западня», «Конники- спортсмены».

О.З Причины возникновения травм во время занятий фк, профилактика травматизма. «Два мяча»

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по ОТ. Размыкание и смыкание приставными шагами

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ЗОЖ.

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги перекат назад.

Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев..

Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Эстафеты с предметами.

Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. **День Матери в России.*

Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. Упражнения на развитие силы.

Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. П/И.

Эстафеты с обручами.

Строевые упражнения, перестроения. Игра «Совушка».

Строевые упражнения, перестроения. Вис стоя и лежа.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Круговые эстафеты.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.

Прыжки с высоты. Полоса препятствий.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях..

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.

Мост из положения лежа, пережат на живот.

О.З.Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО. Игра «Голова дракона»

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Игры на свежем воздухе.

Одновременный безшажный ход . Игры на свежем воздухе

Изучение поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток. Игры на свежем воздухе

Изучение одновременного одношажного хода. Игры на свежем воздухе

Одновременный двухшажный ход Игры на свежем

Изучение попеременного одношажного хода. Игры на свежем воздухе

Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.

Изучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками. Игры на свежем воздухе

Изучение поворотов приставными шагами. Игры на свежем воздухе

Изучение техники спуска. Игры на свежем воздухе.

Игры на свежем воздухе

О.З. Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки.

Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Инструктаж по ОТ – подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча на месте

Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану», «Снайперы»

Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану», «Снайперы»

Ловля и передача мяча. Ведение мяча по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч», «Подвижная цель»

Ловля и передача мяча. Ведение мяча по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч», «Подвижная цель»

Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».

Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»

Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»

Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. «Охотники и утки».

Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. «Охотники и утки».

Урок ОЗ: «История возникновения баскетбола».

**Всемирный день иммунитета.*

Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей»

Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу»

Подвижные игры с элементами волейбола

Инструктаж по ОТ – подвижные игры с элементами волейбола. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».

Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».

Поддача мяча сбоку. Броски по зонам . Игра «Пионербол».

Поддача мяча сбоку. Броски по зонам . Игра «Пионербол».

Прием мяча двумя руками снизу. Игры «Перестрелки», «Пионербол».

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки»

Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Поддача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».

Поддача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».

Броски мяча в цель - вертикальную. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»

Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».

Прием мяча двумя руками. «Пионербол»

Игра «Пионербол»

Урок ОЗ: «История возникновения волейбола».

Легкая атлетика

Инструктаж по ОТ при выполнении легкоатлетических упражнений. Эстафеты

ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м.

Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.)Игра «Команда -быстроногих»

Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»

Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»

Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.

ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.

Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.

ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.

Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».

Кроссовая подготовка

Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.

**Международный день семьи.*

ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».

Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».

Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»

Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»

Промежуточная аттестация. Тест

3 класс

Инструктаж по ОТ. Легкоатлетические эстафеты.

Игры с элементами легкой атлетики, построения, перестроения.

Сочетание различных видов ходьбы. Бег в медленном темпе.

Челночный бег 3х10. Игры с элементами л/а.

Метание мяча в цель. Равномерный бег до 2 мин.

Метание мяча на дальность, техника разбега. Игра с элементами метания.

Метание мяча на дальность, положение «натянутого лука». Игра с элементами метания, бег до 3мин.

Прыжок в длину с разбега, бег с ускорением, игра с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».

Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 3 мин. Игра «Перестрелка» .

Подвижные игры и эстафеты, с элементами легкой атлетики.

Подвижные игры и эстафеты, с элементами легкой атлетики. Равномерный бег до 4 мин.

Подвижные игры

Инструктаж по ОТ. Игры на развитие быстроты движений «Кто быстрее», «Захват противника»

Игры «Пятнашки», «Космонавты»

Игры «Бездомный заяц», «Второй лишний»

Игры «Перебежки с выручкой», «Пастух и овцы»

Игры «Караси и щука», «Салки с домиком»

Игры «Казачьи разбойники», «Вызов номеров»

Игры «Заяц, сторож и Жучка», «Воробьи - вороны»

Игры «Беги за мной», «Круговая эстафета»

Игры «Переправа», «Рыбаки и рыбки»

Игры «Белые медведи», «Пустое место»

Игры «Пятнашки», «Бездомный заяц»

Игры на развитие внимательности «У ребят порядок строгий», «Стой – беги»

Игры «Блуждающая цель», «Море волнуется»

Игры «Волк во рву», «Встречная эстафета»

Игры «Прыжки челноком», «Скакунки»

Игры «Борьба за флажки», «Цыплята и наседка»

Игры «Кот и мышки», Полоса препятствий

О.З. Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО. Игра «Голова дракона».

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по ОТ Построения и перестроения. Перекаты кувырки вперед

Стойка на лопатках, коммуникативная игра «Мост».

Кувырок вперед, стойка на лопатках. Лазание и перелазание через препятствия. «Цыплята и лиса»

Кувырок вперед с выходом в стойку на лопатках. Упражнения на развитие гибкости. «Мячик - чижик»

Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на развитие гибкости. «Потяни шнур»

Кувырок назад с выходом в полушпагат. Упражнения на развитие силы. **День Матери в России.*

Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. Эстафеты.

Подтягивание (м), на низкой перекладине из виса лежа(д).

Упражнения на развитие силы. «Прыгни дальше»

Висы и упоры. Строевые упражнения. «Перестрелка»

Висы и упоры. Строевые упражнения, перестроения. Эстафеты.

Лазания и перелезания по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке.
Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема. Полоса препятствий.
Передвижение по гимнастической скамейке. Эстафеты.
Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Запрещенное движение».
Выполнение комплекса упражнений на бревне. Игры «Кто ушел?», «Перестрелка».
Опорный прыжок. Страхова и самостраховка. Строевые упражнения в движении.
Опорный прыжок. Строевые упражнения.
Опорный прыжок. Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся.
О.З. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Игра на свежем воздухе
Одновременный одношажный ход. Игра «Перебежки со снежками»,
Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Игра «Снежки и ветер»
Одновременный двухшажный ход. Игра «Салки со снежками»
Подъем в гору различными способами. Игра «Блуждающая цель»
Спуск на лыжах в основной стойке. Игра «Идите за мной»
Попеременный двухшажный ход. Игра «Гонки на лыжах в парах»
Повороты приставными шагами. Игра «Два Мороза»
Падения на бок на месте и в движении под уклон. Игра «Лыжники по местам»
Игры на свежем воздухе. Эстафета на лыжах.
Урок олимпийских знаний «Зимние олимпийские игры»

Подвижные игры с элементами баскетбола

Инструктаж по ОТ. Упрощенные правила баскетбола.
Стойки и перемещение баскетболиста. Игры с баскетбольным мячом
Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра. «Мяч среднему».
Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении левой, правой рукой. Броски в цель.
Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель.
Бросок в корзину, подвижные эстафеты с ведением.
Остановка прыжком. Подвижная игра «Мяч капитану»
Передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал, садись»
Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы»
Бросок в корзину с двух шагов. Игра «Метко в цель»
Урок ОЗ «История возникновения баскетбола».

**Всемирный день иммунитета.*

Броски со средней дистанции. Игра «Метко в цель»
Закрепление пройденного материала, подвижные эстафеты с ведением.

Подвижные игры с элементами волейбола

Инструктаж: правила безопасного поведения во время занятий подвижными играми с элементами волейбола

Стойки и перемещение волейболиста Пионербол на заниженной сетке

Развитие прыгучести. Правила игры. Пионербол на заниженной сетке

Боковая подача. Правила игры. Пионербол.

Передача двумя руками сверху у стены. «Передал, садись»

Нижняя прямая подача. Развитие прыгучести.

Пионербол на заниженной сетке

Приемы и передачи в парах на месте и с перемещением.

Подачи, перемещения. Пионербол на заниженной сетке

Варранты подач. Пионербол на заниженной сетке

Приема снизу, передачи сверху, приема снизу, передачи сверху.

Закрепление пройденных элементов в игровой обстановке.

Урок ОЗ «История возникновения волейбола»

Легкая атлетика

Инструктаж по ОТ. Бег с преодолением препятствий. Легкоатлетические эстафеты.

Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Игра «Удочка», эстафеты.

Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.

Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.

Прыжок в высоту. Подвижные игры.

Прыжок в высоту, бег по повороту,

Прыжок в длину с разбега, бег с ускорением, игра с элементами прыжков.

Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Урок ОЗ: «Королева спорта» влияние занятий легкой атлетикой на различные системы организма

Кроссовая подготовка

Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше».

**Международный день семьи.*

Равномерный бег (4 мин). Игра «Волк во рву».

Равномерный бег (5 мин). Игра «Перебежка с вырубкой».

Равномерный бег (6 мин). Игра «Гуси-лебеди»

Равномерный бег (7 мин).Игра «Перестрелка»

Урок ОЗ. Режим дня, составление комплекса утренней гимнастики.

Промежуточная аттестация. Тест

4 класс

Инструктаж по ОТ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью

Бег с заданным темпом и скоростью. Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета.

Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления..

Основы знаний «Легкая атлетика и здоровье».

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прикладное значение прыжковой подготовки

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижные эстафеты

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий, бег в равномерном темпе.

Преодоление полосы препятствий, бег в «рваном» темпе.

Подвижные игры

Инструктаж ОТ. Подвижная игра «Салки»

Влияние подвижных игр на развитие координации.

Подвижная игра «Салки с мячом», «Перестрелка»

Коммуникативная игра «Мяч в воздухе»

Коммуникативная игра «Мяч среднему»

Игра на внимание «Передай и займи его место»

Игра на внимание «Передал – садись»

Игры на развитие координации «Перехвати мяч»

Игры на развитие координации «Не потеряй мяч»

Подвижная игра «Вызов номеров», «Совушка»

Подвижная игра «Салки с мячом», «Перестрелка»

Подвижная игра «Мяч водящему»

Подвижная игра «Гонка по кругу», «Вызови по имени».

Подвижная игра «Гонка по кругу». Эстафеты.

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Вызов по имени»

Подвижная игра «10 передач», «Перестрелка»

О.З.Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО. Игра «Голова дракона».

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по ОТ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.

Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.

Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.

Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».

Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.

**День Матери в России.*

Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед.

Ходьба по перевернутой скамейке.

2 – 3 кувырка вперед, кувырок назад.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Игра «Посадка картофеля».

Разновидности шагов на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка»

Лазание по канату в три приема. Строевые упражнения

Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.

На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.

Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях.

Опорный прыжок. Строевые упражнения

Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

О.З. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг. Эстафеты

Скользкий шаг, встречные эстафеты

Попеременный одношажный ход. Игры на свежем воздухе

Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Подними предмет».

Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Подними предмет».

Спуск на лыжах в высокой и низкой стойке. Игры на свежем воздухе

Подъем лесенкой. Игры на свежем воздухе

Чередование лыжных ходов. Игры на свежем воздухе

Торможение плугом. Игры на свежем воздухе

Падения на бок на месте и в движении под уклон. Игры на свежем воздухе

Повороты на лыжах на месте и в движении

Закрепление пройденного материала. Игры на свежем воздухе

О.З. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях лыжной подготовкой.

Подвижные игры с элементами волейбола

Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Игры с передвижениями.

Техника ловли мяча. Пионербол

Техника передачи мяча. Пионербол

Расстановка в игре. Пионербол

Переход и замены в игре. Пионербол

Игра в три касания. Пионербол

Броски и ловля мяча в парах. Пионербол

Броски и ловля мяча в тройках. Пионербол

Броски и ловля мяча через сетку с перемещением. Пионербол

Эстафеты с элементами волейбола

Учебная игра в Пионербол

Закрепление пройденного материала. Пионербол

Урок ОЗ : «История возникновения волейбола»

**Всемирный день иммунитета.*

Подвижные игры с элементами баскетбола

Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Игры с передвижениями.

Техника ловли мяча. Игра «Мяч капитану»

Техника передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»

Техника передачи мяча с отскоком от пола. Игра «Пятнашки»

Техника броска мяча. Игра «Пятнашки»

«Баскетбол в олимпийских играх»

Остановки, повороты. Эстафеты с мячом.

Техника ведения мяча с разным отскоком. Игра «передал-садись»

Броски в цель. Игра «передал-садись»
 Техника ведения мяча одной рукой. Игра «Пятнашки»
 Бросок мяча в корзину с 2-х шагов.
 Техника штрафного броска.
 О.3. Закрепление пройденного материала. Игра «Перестрелка»

Легкая атлетика

Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (30, 60м).
 Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.
 Прыжок в длину способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание. Игра «Гуси - лебеди»
 Прыжок в длину способом «согнув ноги». Полет, приземление. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
 Прыжок в высоту с прямого разбега. Разбег, отталкивание. Игра «Смена сторон».
 Прыжок в высоту с прямого разбега. Разбег, отталкивание. Прыжковая подготовка
 Метание теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Эстафеты с мячом.
 Метание малого мяча в цель (щит). Метание набивного мяча. Игра
 Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ. Равномерный бег (3 мин).
 *Международный день семьи.
 Равномерный бег (3 мин). Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры.
 Равномерный бег (4 мин). Круговая тренировка. Игра «Пятнашки».
 Равномерный бег (5 мин). Игра «Пятнашки по кругу»
 Равномерный бег (5 мин). Игра «Перестрелка»
 Кросс 1км. Подвижные игры.
 Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Промежуточная аттестация. Тест

III. Тематическое планирование, в том числе с учётом Рабочей программы воспитания

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов, (в том числе с учетом РПВ)			
		Классы			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть	78 (1,5)	77 (1,5)	77 (1,5)	77 (1,5)
1.1	Основы знаний о физической культуре	6 (0,5)	6 (0,5)	7 (0,5)	7 (0,5)
1.2	Подвижные игры	21	17	17	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (0,5)	17 (0,5)	18 (0,5)	17 (0,5)
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	20	20	20	19
1.5	Лыжная подготовка	11	11	10	12
1.6	Кроссовая подготовка	8 (0,5)	6 (0,5)	5 (0,5)	7 (0,5)
2.	Вариативная часть	20	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	12	12	12
	Подвижные игры с элементами волейбола	10	12	12	12
3.	Промежуточная аттестация. Тест.	1	1	1	1
Итого:		99	102	102	102

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
во 2 классах**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 102.

По 3 часа в неделю. Всего учебных недель: 34.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;
III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

№п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план.	факт.
Легкая атлетика			
1.	Особенности физической культуры разных народов. ОТ на уроках физкультуры. Встречные эстафеты».		
2.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игры		
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).		
4.	Прыжки с места, игры с бегом, «Полет мяча»		
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Челночный бег.		
6.	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Челночный бег.		
7.	Прыжки с высоты, разновидности бега. Игра «К своим флажкам».		
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. игра «Точно в цель»		
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. «Точно в цель»		
10.	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.		
11.	Метание набивного мяча. Эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Подвижные игры			
12.	Инструктаж по ОТ. Подвижная игра «Поймай и передай»		
13.	Подвижная игра «Шмель», «Пятнашки с мячом».		
14.	Игры на координацию игра «Передачи по вызову».		
15.	Подвижная игра «Мяч капитану», «День-ночь»		
16.	Подвижная игра «Два мяча», «Осада города»		
17.	Подвижная игра «Убить дракона», «Совушка».		
18.	Подвижная игра «Хвостики». Эстафеты.		
19.	Эстафеты с мячами		
20.	Подвижная игра «Передачи по вызову»		
21.	Подвижная игра «Картошка»		
22.	Подвижная игра «Пятнашки с мячом»		
23.	Подвижная игра «Летающий мяч», «Осада города».		
24.	Подвижная игра «Хвостики». Эстафеты.		
25.	Подвижные игры «Проверь себя», «Мяч капитану»		
26.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»		
27.	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».		
28.	Подвижные игры «Западня», «Конники- спортсмены».		
29.	Причины возникновения травм во время занятий ФК, профилактика травматизма. «Два мяча»		
Гимнастика с элементами акробатики			
30.	Инструктаж по ОТ. Размыкание и смыкание приставными шагами		
31.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ЗОЖ.		
32.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги перекат назад.		
33.	Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		
34.	Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Эстафеты с предметами.		

35.	Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. * <i>День Матери в России.</i>		
36.	Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. Упражнения на развитие силы.		
37.	Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. П/И. Эстафеты с обручами.		
38.	Строевые упражнения, перестроения. Игра «Совушка».		
39.	Строевые упражнения, перестроения. Вис стоя и лежа.		
40.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Круговые эстафеты.		
41.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.		
42.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.		
43.	Прыжки с высоты. Полоса препятствий.		
44.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.		
45.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.		
46.	Мост из положения лежа, перекал на живот.		
47.	Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО. Игра «Голова дракона»		
Лыжная подготовка			
48.	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Игры на свежем воздухе.		
49.	Изучение, имитация одновременного безшажного хода. Игры на свежем воздухе		
50.	Изучение поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток. Игры на свежем воздухе		
51.	Изучение одновременного одношажного хода. Игры на свежем воздухе		
52.	Изучение, имитация одновременного двухшажного хода. Игры на свежем воздухе.		
53.	Изучение попеременного одношажного хода. Игры на свежем воздухе		
54.	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.		
55.	Изучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками. Игры на свежем воздухе		
56.	Изучение поворотов приставными шагами. Игры на свежем воздухе		
57.	Изучение техники спуска. Игры на свежем воздухе.		
58.	Игры на свежем воздухе		
59.	Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».		
Подвижные игры с элементами баскетбола			
60.	Инструктаж по ОТ – подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча на месте		
61.	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану», «Снайперы»		
62.	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану», «Снайперы»		
63.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч», «Подвижная цель»		
64.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч», «Подвижная цель»		
65.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».		
66.	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в		

	цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»		
67.	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»		
68.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. «Охотники и утки».		
69.	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. «Охотники и утки».		
70.	Урок ОЗ: «История возникновения баскетбола». * <i>Всемирный день иммунитета.</i>		
71.	Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей»		
72.	Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу»		
Подвижные игры с элементами волейбола			
73.	Инструктаж по ОТ – подвижные игры с элементами волейбола. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		
74.	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		
75.	Поддача мяча сбоку. Броски по зонам. Игра «Пионербол».		
76.	Поддача мяча сбоку. Броски по зонам. Игра «Пионербол».		
77.	Прием мяча двумя руками снизу. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		
78.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»		
79.	Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Поддача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».		
80.	Поддача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».		
81.	Броски мяча в цель - вертикальную. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		
82.	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».		
83.	Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		
84.	Игра «Пионербол»		
85.	О.З. «История возникновения волейбола».		
Легкая атлетика			
86.	Инструктаж по ОТ при выполнении легкоатлетических упражнений. Эстафеты		
87.	ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».		
88.	Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда -быстроногих»		
89.	Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»		
90.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»		
91.	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.		
92.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.		
93.	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.		
94.	ОРУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.		

95.	Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда быстроногих».		
Кроссовая подготовка			
96.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.		
97.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. * <i>Международный день семьи.</i>		
98.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».		
99.	Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».		
100.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»		
101.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»		
102.	Промежуточная аттестация. Тест.		

*С учетом рабочей программы воспитания

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
в 3 классах**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 102.

По 3 часа в неделю. Всего учебных недель: 34.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;
III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план.	факт.
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ОТ. Легкоатлетические эстафеты.		
2	Игры с элементами легкой атлетики, построения, перестроения.		
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в медленном темпе.		
4	Челночный бег 3х10. Игры с элементами л/а.		
5	Метание мяча в цель. Равномерный бег до 2 мин.		
6	Метание мяча на дальность, техника разбега. Игра с элементами метания.		
7	Метание мяча на дальность, положение «натянутого лука». Игра с элементами метания, бег до 3 мин.		
8	Прыжок в длину с разбега, бег с ускорением, игра с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».		
9	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 3 мин. Игра «Перестрелка»		
10	Подвижные игры и эстафеты, с элементами легкой атлетики.		
11	Подвижные игры и эстафеты, с элементами легкой атлетики. Равномерный бег до 4 мин.		
Подвижные игры			
12	Инструктаж по ОТ. Игры на развитие быстроты движений «Кто быстрее», «Захват противника»		
13	Игры «Пятнашки», «Космонавты»		
14	Игры «Бездомный заяц», «Второй лишний»		
15	Игры «Перебежки с выручкой», «Пастух и овцы»		
16	Игры «Караси и щука», «Салки с домиком»		
17	Игры «Казачи - разбойники», «Вызов номеров»		
18	Игры «Заяц, сторож и Жучка», «Воробьи - вороны»		
19	Игры «Беги за мной», «Круговая эстафета»		
20	Игры «Переправа», «Рыбаки и рыбки»		
21	Игры «Белые медведи», «Пустое место»		
22	Игры «Пятнашки», «Бездомный заяц»		
23	Игры на развитие внимательности «У ребят порядок строгий», «Стой – беги»		
24	Игры «Блуждающая цель», «Море волнуется»		
25	Игры «Волк во рву», «Встречная эстафета»		
26	Игры «Прыжки челноком», «Скакуны»		
27	Игры «Борьба за флажки», «Цыплята и наседка»		
28	Игры «Кот и мышки», Полоса препятствий		
29	Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО. Игра «Голова дракона».		
Гимнастика с элементами акробатики			
30	Инструктаж по ОТ Построения и перестроения. Перекаты кувырки вперед		
31	Стойка на лопатках, коммуникативная игра «Мост».		
32	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Лазание и перелазание через		

	препятствия. «Цыплята и лиса»		
33	Кувырок вперед с выходом в стойку на лопатках. Упражнения на развитие гибкости. «Мячик - чижик»		
34	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на развитие гибкости. «Потяни шнур»		
35	Кувырок назад с выходом в полушпагат. Упражнения на развитие силы. * <i>День Матери в России.</i>		
36	Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. Эстафеты.		
37	Подтягивание (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). Упражнения на развитие силы. «Прыгни дальше»		
38	Висы и упоры. Строевые упражнения. «Перестрелка»		
39	Висы и упоры. Строевые упражнения, перестроения. Эстафеты.		
40	Лазания и перелезания по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке.		
41	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема. Полоса препятствий.		
42	Передвижение по гимнастической скамейке. Эстафеты.		
43	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Запрещенное движение».		
44	Выполнение комплекса упражнений на бревне. Игры «Кто ушел?», «Перестрелка».		
45	Опорный прыжок. Страхова и самостраховка. Строевые упражнения в движении.		
46	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
47	Опорный прыжок. Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся.		
48	О.З. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Игра на свежем воздухе		
50	Изучение имитация одновременного одношажного хода Игра «Перебежки со снежками»		
51	Изучение поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток. Игра «Снежки и ветер»		
52	Изучение имитация одновременного двухшажного. Игра «Салки со снежками»		
53	Изучение, имитация подъема в гору различными способами. Игра «Блуждающая цель»		
54	Изучение, имитация спуска на лыжах в основной стойке. Игра «Идите за мной»		
55	Изучение, имитация попеременного двухшажного хода. Игра «Гонки на лыжах в парах»		
56	Изучение, имитация поворотов приставными шагами. Игра «Два Мороза»		
57	Изучение, имитация падения на бок на месте и в движении под уклон. Игра «Лыжники по местам»		
58	Игры на свежем воздухе. Эстафета на лыжах.		
59	Урок олимпийских знаний «Зимние олимпийские игры»		
Подвижные игры с элементами баскетбола			
60	Инструктаж по ОТ. Упрощенные правила баскетбола.		
61	Стойки и перемещение баскетболиста. Игры с баскетбольным мячом		
62	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра. «Мяч среднему».		
63	Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении левой, правой рукой. Броски в цель.		

64	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель.		
65	Бросок в корзину, подвижные эстафеты с ведением.		
66	Остановка прыжком. Подвижная игра «Мяч капитану»		
67	Передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал, садись»		
68	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы»		
69	Бросок в корзину с двух шагов. Игра «Метко в цель»		
70	О. З. «История возникновения баскетбола». <i>*Всемирный день иммунитета.</i>		
71	Броски со средней дистанции. Игра «Метко в цель»		
72	Закрепление пройденного материала, подвижные эстафеты с ведением.		
Подвижные игры с элементами волейбола			
73	Инструктаж: правила безопасного поведения во время занятий подвижными играми с элементами волейбола.		
74	Стойки и перемещение волейболиста. Пионербол на заниженной сетке		
75	Развитие прыгучести. Правила игры. Пионербол на заниженной сетке		
76	Боковая подача. Правила игры. Пионербол.		
77	Передача двумя руками сверху у стены. «Передал, садись»		
78	Нижняя прямая подача. Развитие прыгучести.		
79	Пионербол на заниженной сетке		
80	Приемы и передачи в парах на месте и с перемещением.		
81	Поддачи, перемещения. Пионербол на заниженной сетке		
82	Варианты подач. Пионербол на заниженной сетке		
83	Приема снизу, передачи сверху, приема снизу, передачи сверху.		
84	Закрепление пройденных элементов в игровой обстановке.		
85	Урок ОЗ «История возникновения волейбола»		
Легкая атлетика			
86	Инструктаж по ОТ. Бег с преодолением препятствий. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.		
87	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Игра «Удочка», эстафеты.		
88	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.		
89	Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.		
90	Прыжок в высоту. Подвижные игры.		
91	Прыжок в высоту, бег по повороту.		
92	Прыжок в длину с разбега, бег с ускорением, игра с элементами прыжков.		
93	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.		
94	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
95	Урок ОЗ: «Королева спорта» влияние занятий легкой атлетикой на различные системы организма		
Кроссовая подготовка			
96	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». <i>*Международный день семьи.</i>		
97	Равномерный бег (4 мин). Игра «Волк во рву».		
98	Равномерный бег (5 мин). Игра «Перебежка с вырубкой».		
99	Равномерный бег (6 мин). Игра «Гуси-лебеди»		
100	Равномерный бег (7 мин). Игра «Перестрелка»		
101	Урок ОЗ. Режим дня, составление комплекса утренней гимнастики.		
102	Промежуточная аттестация. Тест		

**С учетом рабочей программы воспитания*

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
в 4 классах**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 102.

По 3 часа в неделю. Всего учебных недель: 34.

Количество часов по четвертям: I четверть _____ часов; II четверть _____ часов;
III четверть _____ часов; IV четверть _____ часов.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план.	факт.
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ОТ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью		
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Прыжки в длину по заданным ориентирам.		
3	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета.		
4	Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		
5	Основы знаний «Легкая атлетика и здоровье».		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прикладное значение прыжковой подготовки		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижные эстафеты		
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.		
9	Бросок мяча на дальность, Бросок набивного мяча.		
10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий, бег в равномерном темпе.		
11	Преодоление полосы препятствий, бег в «рваном» темпе.		
Подвижные игры			
12	Инструктаж по ОТ. Подвижная игра «Салки». Влияние подвижных игр на развитие координации.		
13	Подвижная игра «Салки с мячом», «Перестрелка»		
14	Коммуникативная игра «Мяч в воздухе»		
15	Коммуникативная игра «Мяч среднему»		
16	Игра на внимание «Передай и займи его место»		
17	Игра на внимание «Передал – садись»		
18	Игры на развитие координации «Перехвати мяч»		
19	Игры на развитие координации «Не потеряй мяч»		
20	Подвижная игра «Вызов номеров», «Совушка»		
21	Подвижная игра «Салки с мячом», «Перестрелка»		
22	Подвижная игра «Мяч водящему»		
23	Подвижная игра «Гонка по кругу», «Вызови по имени».		
24	Подвижная игра «Гонка по кругу». Эстафеты.		
25	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Вызов по имени»		
26	Подвижная игра «10 передач», «Перестрелка»		
27	Ступени ГТО. Нормативы комплекса ГТО. Игра «Голова дракона».		
Гимнастика с элементами акробатики			
28	Инструктаж по ОТ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.		
29	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.		
30	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
31	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на		

	лопатках.		
32	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
33	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».		
34	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. <i>*День Матери в России.</i>		
35	Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. Упражнения на развитие силы.		
36	Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед, кувырок назад.		
37	Ходьба на гимнастическом бревне. Игра «Посадка картофеля».		
38	Разновидности шагов на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка»		
39	Лазание по канату в три приема. Строевые упражнения.		
40	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.		
41	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.		
42	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук		
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
44	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.		
45	О.З. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		
Лыжная подготовка			
46	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг. Эстафеты		
47	Скользкий шаг, встречные эстафеты		
48	Попеременный одношажный ход. Игры на свежем воздухе		
49	Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Подними предмет».		
50	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Подними предмет».		
51	Спуск на лыжах в высокой и низкой стойке. Игры на свежем воздухе		
52	Подъем лесенкой. Игры на свежем воздухе		
53	Чередование лыжных ходов. Игры на свежем воздухе		
54	Торможение плугом. Игры на свежем воздухе		
55	Падения на бок на месте и в движении под уклон. Игры на свежем воздухе		
56	Повороты на лыжах на месте и в движении		
57	Закрепление пройденного материала. Игры на свежем воздухе		
58	О.З. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях лыжной подготовкой.		
Подвижные игры с элементами волейбола			
59	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Игры с передвижениями.		
60	Техника ловли мяча. Пионербол		
61	Техника передачи мяча. Пионербол		
62	Расстановка в игре. Пионербол		
63	Переход и замены в игре. Пионербол		
64	Игра в три касания. Пионербол		
65	Броски и ловля мяча в парах. Пионербол		
66	Броски и ловля мяча в тройках. Пионербол		
67	Броски и ловля мяча через сетку с перемещением. Пионербол		
68	Эстафеты с элементами волейбола		
69	Учебная игра в Пионербол		
70	Закрепление пройденного материала. Пионербол		

71	О.З. «История возникновения волейбола» *Всемирный день иммунитета.		
Подвижные игры с элементами баскетбола			
72	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Игры с передвижениями.		
73	Техника ловли мяча. Игра «Мяч капитану»		
74	Техника передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»		
75	Техника передачи мяча с отскоком от пола. Игра «Пятнашки»		
76	Техника броска мяча. Игра «Пятнашки»		
77	«Баскетбол в олимпийских играх»		
78	Остановки, повороты. Эстафеты с мячом.		
79	Техника ведения мяча с разным отскоком. Игра «Передал-садись»		
80	Броски в цель. Игра «передал-садись»		
81	Техника ведения мяча одной рукой. Игра «Пятнашки»		
82	Бросок мяча в корзину с 2-х шагов.		
83	Техника штрафного броска.		
84	Закрепление пройденного материала. Игра «Перестрелка»		
Легкая атлетика			
85	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (30, 60м).		
86	Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.		
87	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание. Игра «Гуси - лебеди»		
88	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Полет, приземление. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
89	Прыжок в высоту с прямого разбега. Разбег, отталкивание. Игра «Смена сторон».		
90	Метание теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Эстафеты с мячом.		
91	Метание малого мяча в цель (щит). Метание набивного мяча.		
92	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.		
93	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.		
Кроссовая подготовка			
94	Инструктаж по ОТ. Равномерный бег (3 мин). *Международный день семьи.		
95	Равномерный бег (3 мин). Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
96	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры.		
97	Равномерный бег (4 мин). Круговая тренировка. Игра «Пятнашки».		
98	Равномерный бег (5 мин). Игра «Пятнашки по кругу»		
99	Равномерный бег (5 мин). Игра «Перестрелка»		
100	Кросс 1км. Подвижные игры.		
101	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		
102	Промежуточная аттестация. Тест		

*С учетом рабочей программы воспитания