

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 города Пугачёва
Саратовской области имени П.А.Столыпина»

«Рассмотрено»

На заседании МО учителей
развивающего цикла

Протокол № 1 от 23.08.2019 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
МОУ «СОШ № 14 города Пугачёва
имени П.А.Столыпина»


Т.В. Казгунова
24.08.2019 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «СОШ № 14 города Пугачёва
имени П.А.Столыпина»



Саленко И.В.

Приказ № 228 от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

физическая культура
(указать предмет, курс)

уровень образования (классы)

начальное общее (1-4 классы)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием)

Количество часов 393

Уровень базовый
(базовый, углубленный, профильный)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

протокол № 14 от 26.08.2019г.

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучающихся начальной школы МОУ «СОШ №14 города Пугачева имени П. А. Столыпина» в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ № 373 от 06.10. 2009);

- с основной образовательной программой начального общего образования МОУ «СОШ №14 города Пугачёва имени П.А. Столыпина», в соответствии с положениями Закона об образовании РФ 2012 г. в части духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;

- с рекомендациями рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников А.П.Матвеева, 1—4 классы;

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

– укрепление здоровья обучающихся 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.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

- изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам);
- внесены часы по пробным сдачам норм ВФСК ГТО.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа состоит из трех разделов:

«**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);

«**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент)

«**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техники и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения курса при окончании начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

1 класс

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

2 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

3 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- 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;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

Содержание учебного предмета

1 класс.

Знания о физической культуре. (3ч)

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

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

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

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

Физическое совершенствование. (90ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости

2 класс.

Знания о физической культуре. (5ч)

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. (7ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закалывающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование. (90ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

Лыжные гонки.

Подвижные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

3 класс.

Знания о физической культуре. (5ч)

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. (7ч)

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

Физическое совершенствование. (90ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

4 класс.

Знания о физической культуре. (5ч)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности. (7ч)

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

Физическое совершенствование. (90ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.

**Календарно-тематический план
1 класс**

№	Наименование раздела и темы уроков. Проектная деятельность.	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Корректировка
			план	факт		
1	Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуре	1				
2	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Найди свое место»	1			мел, свисток	
3	Игра «Найди свое место» «Волк во рву»	1			мел, свисток	
4.	ОРУ. Сюжетно – ролевая игра «Гуси – лебеди»	1			мел, свисток	
5	ОРУ. Сюжетно – ролевая игра «Гуси – лебеди»	1			мел, свисток-флажки	
6	Беговые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам»	1			мел, свисток, флажки	
7	Беговые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам»	1			мячи	
8	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры «Волк во рву», «Совушка»	1			мячи	
9	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры «Вороны и воробьи»	1			мячи	
10	ОРУ в игре «Вызов номеров». Ловля и передача мяча в парах	1			мячи	

11	ОРУ в игре «Вызов номеров». Ловля и передача мяча в парах	1			Мел, свисток, флажки	
12	Строевые упражнения Подвижная игра «Два мороза».	1			Мел, свисток, флажки	
13	Строевые упражнения Подвижная игра «Два мороза».	1			мячи	
14.	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте и в движении. ОФП.	1			мячи	
15	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте и в движении. ОФП.	1			скакалки	
16	Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1			скакалки	
17	Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1			мячи	
18	Техника метания мяча. Игра «Метко в цель».	1			мячи	
19	Способы физической деятельности. Закаливание. Выполнение простейших закаливающих процедур	1			мячи	
20	Ведение мяча на месте и в движении. ОФП.	1			мячи	
21	Ведение мяча на месте и в движении. ОФП.	1			мячи	
22.	Броски, ловля и передача мяча в подвижной игре «Мяч в корзину».	1			мячи	
23	Броски, ловля и передача мяча в подвижной игре «Мяч в корзину».	1			мел, секундомер	
24	Совершенствование навыков прыжков в подвижной игре «Зайцы в огороде»	1			мел, секундомер	

25	Совершенствование навыков прыжков в подвижной игре «Зайцы в огороде»	1			мячи	
26	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами. Подвижные игр «Лва мороза», «Платочек»	1			мячи, скакалки	
27	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами. Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1			мячи	
28	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей.	1			мячи	
29	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей.	1			мячи	
30	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей.	1			мячи	
31	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей.	1			мячи	
32	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей.	1			мячи	
33	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей.	1			мячи	
34	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Подвижные игры «Салки с мячом», «День,ночь»	1			мячи, скакалки	
35	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами Игры «Лиса и куры» «Совушка».	1			мячи	

36	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами. Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место»	1			мячи	
37	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место».	1			мячи	
38	ОРУ с мячами. Эстафеты с предметами Подвижные игры «Бездомный заяц», «Путаница».	1			мячи	
39	Способы физической деятельности». Режим дня	1			мячи	
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			свисток	
40	Строевые упражнения в шеренгах и колоннах.	1			гимн.маты	
41	Разучить комплекс УГГ. Разучить положение группировки.	1			гимн.маты, скамейки	
42.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке.	1			гимн.маты	
43	Положение группировки. Кувырок в сторону в группировке.	1			гимн.маты ,скамейки	
44.	ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической стенке.	1			гимн.маты ,скамейки	
45	Строевые упражнения на месте и в движении. Подвижная игра «День – ночь»	1			гимн.маты ,скамейки	
46	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1			гимн.маты ,скамейки	
47.	Строевая подготовка. Подвижная игра «Змейка».	1			гимн.маты скамейки	
48	Перекаты в группировке. Лазание по наклонной скамейке, ходьба на носках по бревну.	1			гимн.маты скамейки	
		1			мячи	

49.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр.					
50	Подвижные игры с элементами баскетбола «Погрузка арбузов», «Совушка». Эстафеты с мячом	1			мячи	
51	Способы физкультурной деятельности». Упражнения для формирования правильной осанки.	1			мячи	
52	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			мячи	
53	Ведение мяча на месте.	1			мячи	
54	Ведение мяча на месте.	1			мячи	
55	Ловля мяча на месте и в движении.	1			мячи	
56	Ловля мяча на месте и в движении.	1			мячи, обручи, скакалки	
57	ОРУ. Эстафеты с различными предметами	1			мячи	
58	ОРУ. Эстафеты с различными предметами	1			мячи	
59	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Подвижная игра «Вышибалы»	1			мячи	

60	Знания о физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1			мячи	
61	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Подвижная игра «Вышибалы»	1			мячи	
62	ОФП Подвижная игра «Мяч капитану»	1			мячи	
63	ОФП Подвижная игра «Мяч капитану»	1			мячи	
64	Способы физкультурной деятельности. Разучивание и проведение утренней зарядки	1			мячи	
65	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1			мячи	
66	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1			мячи	
67	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1			мячи, гимн. .палки	
68	ОРУ с гимнастическими палками. Встречная эстафета с предметами.	1			мячи,гимн. Палки	
69	ОРУ с гимнастическими палками. Встречная эстафета с предметами.	1			мячи,обруч	
70	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1			мячи,обруч	
71	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1			мячи	

72	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1			мячи	
73	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1			мячи	
74	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1			мячи	
75	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1			мячи	
76	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «День –ночь»	1			мячи	
77	Способы физкультурной деятельности». Упражнения для формирования правильной осанки.	1			мячи	
78	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Пустое место»	1			мячи	
79	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике	1				
80	Ходьба и бег с изменением темпа. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1			секундомер	
81.	Техника бега на короткие	1			секундомер	

	дистанции с высокого старта с опорой на одну руку.					
82.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Веселый зайчик»	1			секундомер,рулетка	
83	Круговая эстафета. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1			мяч	
84	Бег с эстафетной палочкой	1			эстафетная палочка	
85	«Челночный бег 3 x 10», подвижная игра «Море волнуется»	1			секундомер	
86.	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Вызов номеров»	1			мяч	
87	Равномерный, медленный бег до 4 мин. ОФП	1			секундомер	
88.	Пробное тестирование норм ГТО	1			секундомер	
89	Равномерный бег 6 минут	1			секундомер	
90	Инструктаж ТБ на уроках кроссовой подготовки.	1			мяч	
91	Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1			секундомер	
92	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие дистанция.	1			секундомер	
93	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие дистанция.	1			секундомер	
94	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1			мяч	

95	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1			секундомер	
96	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Итоги года	1			секундомер	
97-99	Резерв	3				

2 класс

№	Наименование раздела и темы урока. Проектная деятельность	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Корректировка
			план	факт		
1	Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуре. Как возникли первые соревнования.	1				
2	Физическое совершенствование. Входная диагностика контрольных упражнений	1			мел, свисток	
3	Способы физкультурной деятельности Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.	1			мел, свисток	
4.	Физическое совершенствование. Пробное тестирование норм ГТО	1			мел, свисток	
5	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1			мел, свисток- флажки	
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. ОРУ. Ходьба с высоким	1			мел, свисток, флажки	

	подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».					
7	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1			мячи	
8	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Челночный бег 3х10 м (сек.) бег на 30 м (сек.). Подвижная игра «Два города».	1			мячи	
9	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1			мячи	
10	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			мячи	
11	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей.	1			Мел, свисток, флажки	
12	Способы физкультурной деятельности. Комплекс упражнений зарядки 1.	1			Мел, свисток , флажки	
13	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1			мячи	
14.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Броски большого	1			мячи	

	мяча (1 кг) на дальность разными способами					
15	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1			скакалки	
16	Физическое совершенствование. Подвижные игры. Техника безопасности на уроках п/и. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			скакалки	
17	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
18	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
19	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
20	Физическое совершенствование. Подвижные игры .ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
21	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Метко	1			мячи	

	в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
22.	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
23	Физическое совершенствование. Подвижные игры.ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мел, секундомер	
24	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мел, секундомер	
25	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
26	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1			мячи, скакалки	
27	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1			мячи	
28	Способ физкультурной деятельности. Определение правильности осанки.	1			мячи	

29	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1			мячи	
30	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
31	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
32	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1			мячи	
33	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1			мячи	
34	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1			мячи, скакалки	
35	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1			мячи	

	Развитие скоростно-силовых способностей					
36	Физическое совершенствование. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			мячи	
37	Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами баскетбола. Мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1			мячи	
38	Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1			мячи	
39	Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1			мячи	
40	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно».	1			гимн.маты	
41	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики Группировка. Игра «Пройти бесшумно». Развитие	1			гимн.маты, скамейки	

	координационных способностей.					
42.	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1			гимн.маты	
43	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1			гимн.маты ,скамейки	
44.	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики Построение в круг. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1			гимн.маты ,скамейки	
45	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1			гимн.маты ,скамейки	
46	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1			гимн.маты ,скамейки	
47.	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			гимн.маты скамейки	
48	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики Повороты направо, налево. ОРУ с	1			гимн.маты скамейки	

	обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей					
49.	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1			мячи	
50	Физическое совершенствование. Пробное тестирование норм ГТО	1			мячи	
51	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1			мячи	
52	Знания о физической культуре. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.	1			презентация	
53	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.	1			секундомер, флажки	
54	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Скользящий ход (повторение материала 1 класса)	1			секундомер, флажки	
55	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Техника двухшажного попеременного хода.	1			секундомер, флажки	

	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).					
56	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1			секундомер, флажки	
57	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет». Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1			секундомер, флажки	
58	Знания о физической культуре. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.	1			презентация	
59	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». ». Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1			секундомер, флажки	
60	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. . Спуск с гор в основной стойке. Торможение	1			секундомер, флажки	

	«плугом». ». Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).					
61	Физическое совершенствование Лыжная подготовка. . Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». ». Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1			секундомер, флажки	
62	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом». Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности	1			секундомер, флажки	
63	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».	1			секундомер, флажки	
64	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция	1			секундомер, флажки	

	500 м).					
65	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1			секундомер, флажки	
66	Способы физкультурной деятельности Закаливание. Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.	1			мячи	
67	Способы физкультурной деятельности. Упражнения для развития силы, выносливости.	1			мячи, гимн. .палки	
68	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1			мячи,гимн. Палки	
69	Физическое совершенствование. Спортивные игры Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1			мячи,обруч	
70	Физическое совершенствование. Спортивные игры Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие	1			мячи,обруч	

	координационных способностей					
71	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1			мячи	
72	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1			мячи	
73	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1			мячи	
74	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			мячи	
75	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок	1			мячи	

	мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
76	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			мячи	
77	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			мячи	
78	Способы физкультурной деятельности. Измерение длины и массы тела.	1			мячи	
79	Физическое совершенствование. Спортивные игры Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подвижные игры: «Круговая лапта»	1				
80	Физическое совершенствование. Спортивные игры .Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1			секундомер	

	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему»					
81.	Физическое совершенствование. Спортивные игры Волейбол. Прямая подача мяча способом снизу. Поддача мяча способом сбоку. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему»,	1			секундомер	
82.	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Прямая подача мяча способом снизу. Поддача мяча способом сбоку. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему»	1			секундомер, рулетка	
83	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол. Прямая подача мяча способом снизу. Поддача мяча способом сбоку. Подвижные игры «Круговая лапта»	1			мяч	
84	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра, помогающая освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель»	1			эстафетная палочка	
85	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Футбол. . Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. . Подвижная игра, помогающая	1			секундомер	

	освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель»					
86.	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. . Подвижная игра, помогающая освоить технические приёмы игры в футбол: «Гонка мячей»	1			мяч	
87	Физическое совершенствование. Спортивные игры .Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. . Подвижная игра, помогающая освоить технические приёмы игры в футбол: «Гонка мячей»	1			секундомер	
88.	Физическое совершенствование. Спортивные игры Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. . Подвижная игра, помогающая освоить технические приёмы игры в футбол: «Слалом с мячом»	1			секундомер	
89	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. . Подвижная игра, помогающая освоить технические приёмы игры в футбол: «Слалом с мячом»	1			секундомер	
90	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Инструктаж по	1			мяч	

	технике безопасности. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости					
91	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	1			секундомер	
92	Физическое совершенствование. Тестирование норм ГТО	1			секундомер	
93	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости	1			секундомер	
94	Знания о физической культуре. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей	1			мяч	
95	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1			секундомер	
96	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Равномерный бег (5 мин). Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1			секундомер	

97	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1			секундомер	
98.	Пробное тестирование норм ГТО	1			мяч	
99	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Итоги года.	1			секундомер	
100-102	Резерв	3				

3 класс

№	Наименование раздела и темы урока Проектная деятельность	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Корректировка
			план	факт		
1	Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика контрольных упражнений.	1				
2	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	1			мел, свисток	
3	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Третий лишний»	1			мел, свисток	
4.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	1			мел, свисток	
5	Бег 30м,60м.Подвижные игры.	1			мел, свисток- флажки	
6	Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди».	1			мел, свисток, флажки	
7	Способы физкультурной деятельности. Как измерить физическую нагрузку.	1			мячи	
8	Пробное тестирование норм ГТО (прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)). Подвижные игры.	1			мячи	
9	Знания о физической культуре Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов	1			презентация	

	физических упражнений.					
10	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	1			мячи	
11	Пробное тестирование норм ГТО (метание мяча весом 150 г (м)). Подвижные игры.	1			Мел, свисток, флажки	
12	Бег (4 мин). Игра «Салки на марше».	1			Мел, свисток , флажки	
13	Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	1			мячи	
14.	Бег (5 мин). Игра «Волк во рву».	1			мячи	
15	Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1			скакалки	
16	Бег (6 мин). Игра «Два мороза».	1			скакалки	
17	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два мороза». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1			мячи	
18	Бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки».	1			мячи	
19	Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	1			мячи	
20	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	1			мячи	
21	Способы физкультурной деятельности. Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании	1			мячи	
22.	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с	1			мячи	

	выручкой», «Шишки, желуди»					
23	Бег (8 мин). Игры «Перебежка с выручкой»	1			мел, секундомер	
24	Пробное тестированинорм ГТО (бег на 1 км (мин., сек.)).	1			мел, секундомер	
25	Инструктаж по технике безопасности. Перекаты и группировка.Игра «Что изменилось?».	1			мячи	
26	Перекаты и группировка ,2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?».	1			мячи, скакалки	
27	Знания о физической культуре. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.	1			презентация	
28	Мост из положения лежа на спине.Игра «Совушка».	1			мячи	
29	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	1			мячи	
30	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	1			мячи	
31	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Игра «Западня».	1			мячи	
32	Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1			мячи	
33	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1			мячи	
34	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Космонавты».	1			мячи, скакалки	
35	Способы физкультурной деятельности. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время	1			мячи	

	и после выполнения физических упражнений.					
36	Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1			мячи	
37	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях .Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1			мячи	
38	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля».	1			мячи	
39	Сдача норм ГТО (<i>наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу</i>). Подвижные игры.	1			мячи	
39	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!».	1			свисток	
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1			гимн.маты	
41	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка».	1			гимн.маты,скамейки	
42.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1			гимн.маты	
43	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка».	1			гимн.маты ,скамейки	
44.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Резиночка».	1			гимн.маты ,скамейки	
45	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка».	1			гимн.маты ,скамейки	
46	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Угадай чей голосок»	1			гимн.маты ,скамейки	
47.	Пробное тестирование норм гто	1			гимн.маты	

					скамейки	
48	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Скользящий ход	1			секундомер, флажки	
49.	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1			секундомер, флажки	
50	Техника спуска с пологих гор с помощью игры «Подними предмет».	1			секундомер, флажки	
51	Знания о физической культуре. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.	1			презентация	
52	Спуск с гор в основной стойке.	1			секундомер, флажки	
53	Передвижение на лыжах 2 км.	1			секундомер, флажки	
54	Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».	1			секундомер, флажки	
55	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок, «плугом».	1			секундомер, флажки	
56	Способы физкультурной деятельности. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.	1			секундомер, флажки	
57	Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону	1			секундомер, флажки	
58	Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону	1			секундомер, флажки	

59	Пробное тестирование норм ГТО	1			секундомер, флажки	
60	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись». Ученический проэкт.	1			мячи	
61	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал – садись»	1			мячи	
62	Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему».	1			мячи	
63	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч – среднему».	1			мячи	
64	Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1			мячи	
65	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч	1			мячи	
66	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			мячи	
67	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			мячи, гимн. .палки	
68	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			мячи, гимн. Палки	
69	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1			мячи, обруч	
70	Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1			мячи, обруч	
71	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игры «Обгони мяч»	1			мячи	

72	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Круговая лапта»	1			мячи	
73	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Мяч соседу»	1			мячи	
74	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Не давай мяч водящему»	1			мячи	
75	Прямая подача мяча способом снизу. Игра «Не давай мяч водящему»,	1			мячи	
76	Подача мяча способом сбоку. Игра «Не давай мяч водящему»	1			мячи	
77	Прямая подача мяча способом снизу. Игра «Круговая лапта»	1			мячи	
78	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футболе	1			мячи	
79	Способы физкультурной деятельности. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.	1			секундомер	
80	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии и «змейкой». Игра «Гонка мячей»	1			секундомер мяч	
81.	Ведение мяча внутренней и внешней	1			секундомер	

	частью стопы по прямой линии и дуге, «змейкой». Эстафеты с мячом.				мяч	
82.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой и «змейкой» .Игра «Слалом с мячом»	1			секундомер мяч	
83	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой , «змейкой» Игра «Слалом с мячом»	1			мяч	
84	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой и «змейкой» .Игра «Слалом с мячом»	1			мячи	
85	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой , «змейкой» Игра «Слалом с мячом»	1			мячи	
86.	Инструктаж по технике безопасности Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1			мяч	
87	Бег (5 мин). Игра «Салки на марше».	1			секундомер	
88.	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву».	1			секундомер	
89	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1			секундомер	
90	Бег (7 ми) Игра «Перебежка с выручкой».	1			мяч	
91	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	1			секундомер	
92	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».	1			секундомер	
93	Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	1			презентация	
94	Встречная эстафета. Бег 60 м Игра «Эстафета зверей».	1			мяч	
95	Ходьба через несколько препятствий.	1			секундомер	

	Игра «Эстафета зверей».					
96	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон»	1			секундомер	
97	Способы физической деятельности. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	1			секундомер	
98.	Пробное тестирование норм ГТО	1			мяч	
99	Прыжок в высоту. Игра «Прыгающие воробушки». Итоги года	1			секундомер	
100-102	Резерв	3				

4 класс

№	Наименование раздела и темы урока Проектная деятельность	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Корректировка
			план	факт		
1	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма. Входная диагностика контрольных упражнений.	1			Секундомер, рулетка	
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ.	1			мел, свисток	
3	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег на скорость (30м).	1			мел, свисток	
4.	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м).	1			мел, свисток	
5	Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета».	1			мел, свисток-флажки	
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1			мел, свисток, флажки	
7	Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1			мячи	
8	Пробное тестирование норм ГТО	1			секундомер	

9	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70см.	1			рулетка	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1			секундомер,рулетка	
11	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча из разных и.п. с места.	1			Мячи	
12	Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п.	1			Мячи	
13	Знания о физической культуре. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	1			презентация	
14.	Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу.	1			мячи	
15	Ведение мяча с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.	1			мячи	
16	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.	1			мячи	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости.	1			мячи	
18	Ловля и передача мяча двумя руками	1			мячи	

	от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.					
19	Знания о физической культуре Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	1				
20	Способы физкультурной деятельности . Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур	1			презентация	
21	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1			маты	
22.	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1			маты	
23	Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.	1			маты	
24	Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.	1			мел, секундомер	
25	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног.	1			маты	
26	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.	1			магнитофон	
27	Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения: элементы народных танцев.	1			магнитофон	

28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Лазание по канату в три приема	1			перекладина	
29	Подтягивания в висе. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1			бревно, скамейка	
30	Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м.	1			маты, гимн. козел	
31	Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1			гимн. бревно	
32	Прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1			мячи, скамейка	
33	Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1			мячи, препятствия	
34	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			мячи, гимн. скамейка	
35	Способы физической деятельности Подвижные игры с элементами	1			мячи	

	спортивных игр. Спортивные игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам					
36	Передвижения на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход.	1			лыжи	
37	Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1			лыжи	
38	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.	1			лыжи	
39	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках.	1			лыжи	
39	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1			лыжи	
40	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1			лыжи	
41	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.	1			лыжи	
42.	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой».	1				
43	Подъём «ёлочкой, торможение упором.	1			секундомер	
44.	Подъём «ёлочкой, торможение упором.	1			лыжи	
45	Передвижение на лыжах 2,5км.	1			лыжи	

	Спуски с пологих склонов.					
46	Прохождение дистанции 1 км.	1			лыжи	
47.	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъемы и спуски с пологих склонов.	1			лыжи	
48	Подъем «ёлочкой». Торможение упором. Эстафеты.	1			лыжи	
49.	Способы физкультурной деятельности . Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств	1			лыжи	
50	Прохождение дистанции 2500 м без учёта времени.	1			секундомер	
51	Инструктаж по технике безопасности. На занятиях баскетболом.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1			мячи	
52	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «	1			мячи	
53	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1			мячи	
54	Эстафеты с ведением и передачами	1			мячи	

	мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате.					
55	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате.	1			мячи	
56	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Прыжок с двух шагов. Цель	1			мячи, обручи, скакалки	
57	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Прыжок с двух шагов. Цель.	1			мячи	
58	Пробное тестирование норм ГТО	1			мячи	
59	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель»	1			мячи	
60	Способы физической деятельности Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1			презентация	
61	Ловля и передача мяча в квадрате, кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1			мячи	
62	Ловля и передача мяча в квадрате, кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1			мячи	
63	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.	1			мячи	
64	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.	1			мячи	
65	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача	1			мячи	

	мяча подброшенного партнером.					
66	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками.	1			мячи	
67	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками.	1			мячи	
68	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками.	1			мячи	
69	Способы физкультурной деятельности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	1			мячи	
70	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.	1			мячи	
71	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игры «Мяч в воздухе», «Пионербол».	1			мячи	
72	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игры «Мяч в воздухе»,	1			мячи	
73	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игры «Пионербол».	1			мячи	
74	Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку.	1			мячи	
75	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.	1				

76	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Игры «Передал-садись».	1			мячи	
77	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Игры «Пионербол»	1			мячи	
78	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Двухсторонняя игра.	1			мячи	
79	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Двухсторонняя игра.	1				
80	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Двухсторонняя игра.	1			мячи	
81.	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	1			мячи	
82.	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	1			мячи	

83	Способы физкультурной деятельности . Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	1			мячи	
84	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения	1			мячи	
85	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения	1			мячи	
86.	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	1			мячи	
87	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	1			мячи	
88.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м, Игра «Третий лишений»	1			секундомер	
89	Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м, Игра «Салки с приседанием»	1			секундомер	
90	Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м, Игра «Охотники и утки»	1			секундомер	
91	Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м, Игра «Чай-чай»	1			секундомер	
92	Кросс (1 км) . Игра «Охотники и зайцы»	1			секундомер	

93	Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. В цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Волк во рву».	1			секундомер	
94	Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. В цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Волк во рву».	1			мяч	
95	Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. В цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Волк во рву».	1			секундомер, мяч	
96	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1			секундомер, мяч	
97	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча. Игра «Прыжок за прыжком».	1			секундомер	
98.	Знания о физической культуре. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1			презентация	
99	Пробное тестирование норм ГТО	1			секундомер	
100-102	Резерв	3				

Практическая часть программы

Класс	Название работ	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
1	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта с опорой на одну руку.	-		1		1
	Пробное тестирование норм ГТО	-		1	1	2
2	Входная диагностика контрольных упражнений.	1			1	2
	Пробное тестирование норм ГТО		1		1	2
	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».			1		1
3	Входная диагностика контрольных упражнений.	1				1
	Передвижение на лыжах 2 км.			1		1

	Пробное тестирование норм ГТО	1		1	1	3
4	Входная диагностика контрольных упражнений	1				1
	Пробное тестирование норм ГТО	1		1	1	3
	Передвижение на лыжах 2,5км.			1		1

Контрольно - измерительные материалы
Контрольные упражнения для выполнения нормативов

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контрольно -измерительные материалы
Контрольные упражнения для выполнения нормативов

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

Контрольные упражнения для выполнения нормативов

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

Контрольные упражнения для выполнения нормативов

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

