МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Камчатского края

Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа

МБОУ "Основная школа № 5"

Рыкова Ирина Васильевна

Подписано цифровой подписью: Рыкова Ирина Васильевна
DN: c=RU, st=Камчатский край, l=Петропавловск-Камчатский, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 5" ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, 1.2.643.100.3=120B303431323636303939333 1, 1.2.643.3.131.1.1=120C343130313031393635323939, email=school5_pkgo_41@mail.ru, givenName=Ирина Васильевна, sn=Рыкова, cn=Рыкова Ирина Васильевна
Дата: 2022.11.20 22:04:35 +12'00'

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МБОУ "Основная школа № 5"

_____

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ "Основная школа № 5"

_____ Рыкова И.В.

Приказ №252

от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4381136)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Щукина Любовь Трофимовна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования. Примерной образовательной программы начального общего образования, авторской программы В.И. Лях « Физическая культура» (В. И. Лях-М.: «Просвещение»,2015)

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Федеральный закон от 29.12 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, пп.9, 10).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2014 № 1089. (в редакции от 23. 06. 2015г.)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373»
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 08.05.2019 N 233 «О внесении изменений в федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Основная образовательная программа МБОУ «Основная школа №5» ПКГО
6. Программа воспитания МБОУ «Основная школа №5» ПКГО на 2021-2025 годы
7. Учебный план МБОУ «Основная школа №5» ПКГО.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура-это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и

походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 2 класс из расчёта 3 часа в неделю, с 2 по 4класс из расчета 2 часа в неделю; в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 68ч, в 4 классе— 68ч.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

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

Планируемые личностные результаты.

-Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

-Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

-Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

-Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

-Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

-Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

-Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-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;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь 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;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Школьный урок

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты освоения программы по разделам предмета «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Выпускник научится:

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

• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
• характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
• выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
• организовывать и 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;
• измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
• выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
• выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
• выполнять приѐмы самостраховки и страховки;
• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
Выпускник получит возможность научиться:
• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощѐнным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

<table>
<tr><td>Блоки программы</td><td colspan="4">Программное содержание</td></tr>
<tr><td></td><td>1 класс</td><td>2 класс</td><td>3 класс</td><td>4 класс</td></tr>
<tr><td colspan="5">Знания о физической культуре (в процессе урока)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Физическая культура (основные понятия).</td><td colspan="4">Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</td></tr>
</table>

Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	**Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с			

<table>
<tr><td rowspan="4"></td><td colspan="4">элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.
Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</td></tr>
</table>

Легкая атлетика	**Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. **Метание** малого мяча на дальность из-за головы. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». **Низкий старт.** **Стартовое ускорение.** **Финиширование.**
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

<table>
<tr><td rowspan="2">Подвижные игры</td><td colspan="2">На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».
На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».
На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</td></tr>
<tr><td></td><td>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</td></tr>
</table>

			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной». **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении

				правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Что надо знать (в процессе урока)		
	Когда и как возникли физическая культура и спорт		Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
	Современные Олимпийские игры		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
	Что такое физическая культура		Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп ление здоровья и развитие человека. Объясняют значение

			уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)		Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помо- щью теста «Проверь себя»
	Сердце и кровеносные сосуды		Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями
	Органы чувств		Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
	Личная гигиена		Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по мощью тестового задания «Проверь себя»

	Закаливание		Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по мощью тестового задания «Проверь себя»
	Мозг и нервная система		Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
	Органы дыхания		Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
	Органы пищеварения		Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
	Пища и питательные вещества		Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
	Вода и питьевой режим		Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников
	Тренировка ума и характера		Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на

			вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
	Спортивная одежда и обувь		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
	Самоконтроль		Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурнооздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по мощью тестового задания «Проверь себя»
	Первая помощь при травмах		Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.

			Дают оценку своим знаниям о само- помощи и первой помощи при полу- чении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
2.	Что надо уметь		
	Бег, ходьба, прыжки, метание.1кл. 2кл.	19 28	1-2класс Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных

	3кл. 4кл.	21 21	способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. 3-4 класс Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют

			темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по

			физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упраж нения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их
	Бодрость, грация, координация.1кл. 2кл.	34 31	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руковод- ствуются правилами соблюдения без- опасности. 1-2 класс Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

			Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, пре дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
	3кл. 4кл.	15 15	3-4 класс Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и

			составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности

	Играем все!	1кл. 2кл. 3кл. 4кл.	28 23 12 12	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. 1-2 класс Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. 3-4 класс Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
	Все на лыжи! 1кл. 2кл. 3кл. 4кл.	18 20 20 20	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. 1-2 класс Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдают правила безопасности. 3-4 класс Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных

			способностей и выносливости
	Твои физические способности		Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет
	Твой спортивный уголок		Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
1	02.09		1	ТБ на уроках физической культуры Подвижные игры
2	06.09		1	Тестирование бега на 30м с высокого старта
3	08.09		1	Техника челночного бега 3х10м
4	09.09		1	Тестирование челночного бега 3х10м
5	13.09		1	Возникновение физической культуры и спорта
6	15.09		1	Тестирование метания мяча на дальность
7	16.09		1	Русская народная подвижная игра «Горелки»
8	20.09		1	Олимпийские игры
9	22.09		1	Что такое физическая культура .
10	23.09		1	Ритм и темп
11	27.09		1	Подвижная игра «Мышеловка»
12	29.10		1	Личная гигиена человека
13	30.10		1	Тестирование метания малого мяча на точность
14	04.10		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	06.10		1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за30с
16	07.10		1	Тестирование прыжка в длину с места
17	11.10		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
18	13.10		1	Тестирование виса на время
19-20	14.10 18.10		2	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развитие координации движений
21	20.10		1	Ловля и броски мяча в парах
22	21.10		1	Подвижная игра «Осада города»
23	01.11		1	Индивидуальная работа с мячом

24	02.11		1	Школа укрощения мяча
25	04.11		1	Глаза закрывай-упражненье начинай
26	08.11		1	Перекаты
27	10.11		1	Разновидности перекатов
28	11.11		1	Техника выполнения кувырка вперед
29	15.11		1	Кувырок вперед
30-31	17.11 18.11		2	Стойка на лопатках Мост
32	22.11		1	Стойка на голове
33	24.11		1	Лазанье по гимнастической скамейке
34	25.11		1	Перелезание на гимнастической стенке
35	29.12		1	Висы на перекладине
36	01.12		1	Круговая тренировка
37	02.12		1	Прыжки со скакалкой
38	06.12		1	Прыжки в скакалку
39	08.12		1	Вращение обруча
40	09.12		1	Обруч: учимся им управлять
41-42	13.12 15.12		2	Круговая тренировка
43	16.12		1	Лазанье по канату
44	20.12		1	Преодоление полосы препятствий
45	22.12		1	Преодоление усложненной полосы препятствий
46	23.12		1	Подвижная игра Белочка защитница»
47-48	27.12 10.01		2	Подвижные игры.
49-50	13.01		2	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг
51-52	17.01 24.01		2	Броски и ловля мяча в парах
53-54	20.01		2	Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
55-56	31.01		2	Ведение мяча
57	27.01		1	Повороты переступанием на лыжах без палок
58	27.01		1	Ступающий шаг на лыжах с палками

59	07.01		1	Ведение мяча в движении
60-61	03.02		2	Скользящий шаг на лыжах с палками
62-63	10.02		2	Поворот переступанием на лыжах с палками
64	21.02		1	Эстафеты с мячом
65-66	24.02		2	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок
67	28.02		1	Подвижные игры с мячом
68-69	03.02		2	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
70	07.03		1	Подвижные игры
71	10.03		1	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»
72	10.03		1	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
73	14.03		1	Броски мяча через волейбольную сетку
74-75	17.03		2	Контрольный урок по лыжной подготовке
76	04.04		1	Точность бросков мяча через волейбольную сетку
77	06.04		1	Подвижная игра « Вышибалы через сетку»
78	07.04		1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
79	11.04		1	Бросок набивного мяча от груди
80	13.04		1	Бросок набивного мяча с низу
81	14.04		1	Подвижная игра «Точно в цель»
82	18.04		1	Лазанье по канату
83	20.04		1	Тестирование виса на время
84	21.04		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
85	25.04		1	Тестирование прыжка в длину с места
86	27.04		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
87	28.04		1	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30с
88	02.05		1	Техника метания на точность
89	04.05		1	Тестирование метания малого мяча на точность
90	05.05		1	Техника прыжка в высоту с прямого разбега
91	09.05		1	Прыжок в высоту с прямого разбега
92	11.05		1	Прыжки в высоту
93	12.05		1	Беговые упражнения
94	16.05		1	Тестирование бега на 30м с высокого старта
95	18.05		1	Тестирование челночного бега 3х10м

96	19.05		1	Тестирование метания малого мяча на дальность
97	23.05		1	Командная подвижная игра «Хвостики»
98	25.05		1	Русская народная подвижная игра «Горелки»
99	26.05		1	Командные подвижные игры
				Итого

2 КЛАСС

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
1	03.09		1	ТБ на уроках физической культуры Подвижные игры
2	06.09		1	Тестирование бега на 30м с высокого старта
3	08.09		1	Техника челночного бега 3х10м
4	10.09		1	Тестирование челночного бега 3х10м
5	13.09		1	Техника метания мешочка на дальность
6	15.09		1	Тестирование метания мешочка на дальность
7	17.09		1	Упражнения на развитие координации движений
8	20.09		1	Физические качества
9	22.09		1	Техника прыжка в длину с разбега
10	24.09		1	Прыжок в длину с разбега
11	27.09		1	Прыжок в длину с разбега на результат
12	29.09		1	Тестирование метания малого мяча на точность
13	01.10		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
14	04.10		1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за30с
15	06.10		1	Тестирование прыжка в длину с места
16	08.10		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
17	11.10		1	Тестирование виса на время

18	13.10		1	Подвижная игра «Кот и мыши»
19	15.10		1	Режим дня
20	18.10		1	Ловля и броски мяча в парах
21	20.10		1	Подвижная игра «Осада города»
22	22.10		1	Броски и ловля мяча в парах
23	01.11		1	Частота сердечных сокращений, способы измерения
24	03.11		1	Подвижные игры
25	05.11		1	Ведение мяча
26	08.11		1	Упражнения с мячом
27	10.11		1	Кувырок вперед
28	12.11		1	Кувырок вперед с трех шагов
29	15.11		1	Кувырок вперед с разбега
30	17.11		1	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед
31	19.11		1	Стойка на лопатках, мост
32	22.11		1	Круговая тренировка
33	24.11		1	Стойка на голове
34	26.11		1	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке
35	29.11		1	Различные виды перелезаний
36	01.12		1	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
37	03.12		1	Круговая тренировка
38	06.12		1	Прыжки в скакалку
39	08.12		1	Прыжки в скакалку в движении
40	10.12		1	Круговая тренировка
41	13.12		1	Вращение обруча
42	15.12		1	Варианты вращения обруча
43	17.12		1	Лазанье по канату
44	20.12		1	Лазанье по канату и круговая тренировка
45	22.12		1	Преодоление полосы препятствий
46	24.12		1	Усложненная полоса препятствий
47	27.12		1	Подвижная игра Белочка защитница»
48	10.01		1	Подвижные игры
49-50	14.01		2	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок

51	17.01		1	Прыжок в высоту с прямого разбега
52-53	21.01		2	Повороты переступанием на лыжах без палок
54	24.01		1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
55-56	28.01		2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
57	31.01		1	Контрольный урок по прыжкам в высоту
58-59	04.02		2	Торможение падением на лыжах с палками
60	07.02		1	Броски и ловля мяча в парах
61-62	11.02		2	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
63	14.02		1	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
64-65	18.02		2	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
66	21.02		1	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
67-68	25.02		2	Подьем « полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах
69	28.02		1	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
70	04.03		1	Подьем на склон « елочкой»
71	07.03		1	Эстафеты с мячом
72	04.03		1	Передвижения на лыжах змейкой
73	11.03		1	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
74	14.03		1	Упражнения и подвижные игры с мячом
75	11.03		1	Прохождения дистанции 1,5 км
76-77	18.03		2	Контрольный урок по лыжной подготовке
78	01.04		1	Подвижные игры
79	04.04		1	Броски мяча через волейбольную сетку
80	06.04		1	Броски мяча через волейбольную сетку на точность
81	08.04		1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
82	11.04		1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83	13.04		1	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку
84	15.04		1	Броски набивного мяча от груди и способом « снизу»
85	18.04		1	Броски набивного мяча из-за головы на дальность
86	20.04		1	Тестирование виса на время
87	22.04		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	25.04		1	Тестирование прыжка в длину с места
89	27.04		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись

90	29.04		1	Тестирование бега на 30м с высокого старта
91	02.05		1	Техника метания малого мяча на точность (разные предметы)
92	04.05		1	Тестирование метания малого мяча на точность
93	06.05		1	Подвижные игры для зала
94	09.05		1	Беговые упражнения
95	11.05		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	13.05		1	Тестирование челночного бега 3х10 м
97	16.05		1	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность
98	18.05		1	Подвижная игра «Хвостики»
99	20.05		1	Подвижная игра «Воробьи-вороны»
100	23.05		1	Бег 1000 м
101	25.05		1	Подвижные игры с мячом
102	27.05		1	Подвижные игры
				Итого

3 КЛАСС

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
1	06.09		1	ТБ на уроках физической культуры Подвижные игры
2	08.09		1	Тестирование бега на 30м с высокого старта
3	13.09		1	Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3х10м
4	15.09		1	Способы метания мяча на дальность Тестирование метания мяча на дальность
5	20.09		1	Пас и его значение для спортивных игр с мячом Спортивная игра «Футбол»
6	22.09		1	Прыжок в длину с разбега
7	27.09		1	Прыжок в длину с разбега на результат
8	29.09		1	Спортивная игра «Футбол»
9	04.10		1	Тестирование метания малого мяча на точность

10	06.10		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
11	11.10		1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за30с
12	13.11		1	Тестирование прыжка в длину с места
13	18.10		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
14	20.10		1	Тестирование виса на время
15	01.11		1	Закаливание
16	03.11		1	Подвижные игры
17	08.11		1	ТБ . Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча
18	10.11		1	Кувырок вперед Варианты выполнения кувырка вперед
19	15.11		1	Кувырок назад
20	17.11		1	Кувырки
21	22.11		1	Круговая тренировка.
22	24.11		1	Стойка на голове
23	29.11		1	Стойка на руках
24	01.12		1	Круговая тренировка
25	06.12		1	Вис зависом одной и двумя ногами на перекладине
26	08.12		1	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
27	13.12		1	Прыжки в скакалку
28	15.12		1	Прыжки в скакалку в тройках
29	20.12		1	Лазанье по канату в три приема.
30	22.12		1	Упражнения на гимнастическом бревне.
31	27.12		1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча
32-33	10.01		2	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
34	17.01		1	Повороты переступанием и прыжком
35	17.01		1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
36-37	24.01		2	Попеременный двухшажный ход на лыжах
38-39	31.01		2	Одновременный двухшажный ход на лыжах
40-41	07.02		2	Подъем на склон»полуелочкой» и «елочкой» ,спуск под уклон в основной стойке на лыжах
42-43	14.02		2	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах
44-45	21.02		2	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
46-47	28.02		2	Передвижение на лыжах «змейкой»

48-49	07.03		2	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах
50-51	14.03		2	Контрольный урок по лыжной подготовке
52	04.04		1	Инструктаж по ТБ Броски мяча через волейбольную сетку Подвижная игра «Пионербол»
53	06.04		1	Волейбол как вид спорта
54	11.04		1	Бросок набивного мяча « от груди» и способом « снизу»
55	13.04		1	Тестирование виса на время
56	18.04		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
57	20.04		1	Тестирование прыжка в длину с места
58	25.04		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
59	27.04		1	Тестирование подъем туловища за 30с
60	02.05		1	Инструктаж по ТБ Знакомство с баскетболом нового Спортивная игра «Баскетбол»
61	04.05		1	Спортивная игра «Футбол»
62	09.05		1	Тестирование метания малого мяча на точность
63	11.05		1	Беговые упражнения . Тестирование бега на 30м с высокого старта
64	16.05		1	Тестирование челночного бега 3х10м
65	18.05		1	Тестирование метания мяча на дальность
66	23.05		1	Прыжок в высоту с прямого разбега
67	25.05		1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
68	30.05		1	Спортивные игры
				Итого

4 КЛАСС

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
1	02.09		1	ТБ на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30м с высокого старта
2	07.09		1	Челночный бег Тестирование челночного бега 3х10м
3	09.09		1	Тестирование бега на 60м с высокого старта

4	14.09		1	Тестирование метания мешочка на дальность.
5	16.09		1	Спортивная игра «Футбол»
6	21.09		1	Техника прыжка в длину с разбега
7	23.09		1	Прыжок в длину с разбега на результат
8	28.09		1	Тестирование метания малого мяча на точность
9	30.09		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
10	05.10		1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за30с
11	07.10		1	Тестирование прыжка в длину с места
12	12.10		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
13	14.10		1	Тестирование виса на время
14	19.10		1	Броски и ловля мяча в парах на точность, в парах у стены
15	21.10		1	ТБ . Броски ви лоля мяча в парах. Ведение мяча
16	02.11		1	Подвижные игры
17	04.11		1	Кувырок вперед Варианты выполнения кувырка вперед
18	09.11		1	Кувырок назад. Зарядка.
19	11.11		1	Круговая тренировка.
20	16.11		1	Стойка на голове
21	18.11		1	Стойка на руках
22	23.11		1	Гимнастика ее история и значение в жизни человека.
23	25.11		1	Гимнастические упражнения
24	30.11		1	Знакомство с опорным прыжком
25	02.12		1	Опорный прыжок
26	07.12		1	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке и висы
27	09.12		1	Прыжки в скакалку
28	14.12		1	Прыжки в скакалку в тройках
29	16.12		1	Лазанье по канату в три приема.
30	21.12		1	Упражнения на гимнастическом бревне.
31	23.12		1	Круговая тренировка. Варианты вращения обруча
32-33	13.01		2	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
34-35	20.01		2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
36-37	27.01		2	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах

38-39	03.02		2	Попеременный одношажный ход на лыжах
40-41	10.02		2	Одновременный одношажный ход на лыжах
42-43	17.02		2	Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой» ,спуск под уклон в основной стойке на лыжах
44-45	24.02		2	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах
46	02.03		1	Передвижение на лыжах «змейкой»
47	02.03		1	Подвижная игра «Накаты» , «Подними предмет»
48-49	09.03		2	Прохождение дистанции 2 км на лыжах
50-51	16.03		2	Контрольный урок по лыжной подготовке .
52	05.04		1	Инструктаж по ТБ Броски мяча через волейбольную сетку Подвижная игра «Пионербол»
53	07.04		1	Волейбольные упражнения
54	12.04		1	Бросок набивного мяча способом « от груди» и способом « снизу» и способом «из-за головы»
55	14.04		1	Тестирование виса на время
56	19.04		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
57	21.04		1	Тестирование прыжка в длину с места
58	26.04		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
59	28.04		1	Тестирование подъем туловища за 30с
60	03.05		1	ТБ Спортивная игра «Баскетбол»
61	05.05		1	Тестирование метания малого мяча на точность
62	10.05		1	Беговые упражнения Тестирование бега на 30м с высокого старта
63	12.05		1	Тестирование челночного бега 3х10м
64	17.05		1	Тестирование метания мяча на дальность
65	19.05		1	Прыжок в высоту с прямого разбега
66	24.05		1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
67-68	26.05		2	Спортивные игры
				Итого

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Учитель:

1. Лях В.И. Физическая культура: 1-4 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях.– 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015;
2. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре для 1,2,3,4 класса./А.Ю.Пптрикеев-М.:Вако,2015;
3. Лях В.И. Физическая культура:1-4 классы: методические рекомендации /В. И. Лях.-3-е изд.-М.Просвещение,2019;

Ученик:

1. Лях В.И. Физическая культура: 1-4 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015;