

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Нижнесмординская основная общеобразовательная школа"

Рассмотрено Руководитель методического объединения учителей начальных классов <i>Тубольцева</i> Г.А. Тубольцева Протокол №1 от 31.08.2022 г	Согласовано Заместитель директора по УВР <i>Гонных</i> А.Г.Гонных 31.08.2022 г	Утверждено Директор школы <i>Заугольникова</i> И.Д. Заугольникова Приказ №1-66 от 31.08.2022 г
---	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 2-4 классов  
начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Разработал: Гонных Геннадий Викторович,  
учитель физической культуры.

2022 г

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.)

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её 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 соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

## 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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					

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
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	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Формирование универсальных учебных действий:

##### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,

- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### *Познавательные универсальные действия:*

##### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровн

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.  
2 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Планируемые результаты по каждой теме (характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся)
Знание о физической культуре (5 часов)			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	1	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр	1	<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Закаливание	В процессе урока	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Понятие длины и массы тела		<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		<i>Контроль</i> правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	20	
	<i>Организуящие команды и приемы</i>	3	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

			<i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	<i>Акробатические упражнения</i>	7	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	<i>Снарядная гимнастика</i>	5	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	5	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика:	27	
	<i>Беговые упражнения</i>	14	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых

			упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
	<i>Прыжковые упражнения</i>	7	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	<i>Броски, метание</i>	6	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
	Подвижные и спортивные игры:	38	
	<i>Подвижные игры</i>	11	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	27	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Лыжные гонки	12	<i>Выполнять</i> передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
	Итого:	102	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.  
3 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Знание о физической культуре (4 часов)</b>			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	1	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр
	Физическое развитие и	1	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели

	физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств		физической подготовки
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	В процессе урока	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
Физическое совершенствование (98 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Развитие физических качеств.		

	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	20	
	<i>Акробатические упражнения</i>	6	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика:	27	
	Беговые упражнения	14	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений

			<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция
	Прыжковые упражнения	7	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	Броски, метания	6	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
	Подвижные и спортивные игры	39	
	Подвижные игры	8	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подвижные игры на основе баскетбола	12	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр

			<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр  <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр  <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе волейбола	12	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр  <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр  <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр  <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе футбола	7	
	Лыжные гонки	12	<p><i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  Поворот переступанием.</p>
	Итого:	102	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.  
4 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой,	1	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p>

	разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.		
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	1	<i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования скорости, гибкости, прыгучести, ловкости.	В процессе урока	<i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года.		
	Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		

Физическое совершенствование (98 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий.	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Профилактика утомления		
	Комплексы дыхательных упражнений.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики	20	
	<i>Акробатические упражнения:</i>	6	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
	<i>Гимнастические упражнения</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической

	<i>прикладного характера</i>		стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика	27	
	<i>Беговая подготовка</i>	14	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
	<i>Прыжковая подготовка</i>	7	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	<i>Броски, метания</i>	6	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных

			положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
	Подвижные и спортивные игры	39	
	<i>Подвижные игры</i>	8	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	12	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	12	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой

			деятельности
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>	7	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Лыжные гонки	12	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
	Итого:	102	

# 1. Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

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

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

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

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями

## **2 класс**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

#### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

#### ***Беговые упражнения(14ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

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

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (*до 40 см*).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Эстафеты.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (*2 x 2 м*) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)**

### ***Подвижные игры (11ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»,

Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)***

### ***Организуящие команды и приемы(3ч)***

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

### ***Акробатические упражнения (9ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.  
Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.  
Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».  
Название основных гимнастических снарядов

#### *Снарядная гимнастика (8ч)*

Вис стоя и лежа.  
В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в виси.  
Перешагивание через набивные мячи.  
Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.  
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.  
Перелезание через коня, бревно.  
Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.  
Лазание по канату.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.  
Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в виси сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

#### *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.  
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.  
Перешагивание через набивные мячи.  
Перелезание через коня, бревно.  
Подтягивание в виси на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

#### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.  
Спуски в основной стойке.  
Подъем «лесенкой».  
Торможение «плугом»

### **3 класс**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.  
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*

#### ***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

#### ***Прыжковые упражнения(7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

#### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  
Метание набивного мяча.  
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  
Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».  
Правила соревнований в метании

## ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

### *Подвижные игры (8ч)*

Эстафеты с предметами и без них.  
Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

### *Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)*

Ловля и передача мяча на месте и в движении.  
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.  
Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.  
Ведение мяча с изменением направления и скорости.  
Броски в цель (*цит*).  
Бросок двумя руками от груди.  
Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».  
Игра в мини-баскетбол.

### *Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)*

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.  
Остановка скачком после ходьбы и бега.  
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».  
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.  
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.  
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.  
Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.  
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.  
Многократные передачи в стену.  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### *Подвижные игры на основе футбола (7 ч)*

Ходьба и бег с остановками по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

## *ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)*

### *Акробатические упражнения(6ч)*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  
Кувырок вперед в упор присев,  
Кувырок назад в упор присев.  
2-3 кувырка вперед.  
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.  
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  
Мост из положения лежа на спине.  
Комбинация из разученных элементов  
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

### *Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис стоя и лежа.  
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в вися.  
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.  
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.  
Лазание по канату.  
Перелезание через коня.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.  
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.  
Прыжки группами на длинной скакалке.  
Перелезание через гимнастического коня.  
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками  
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.  
Переноска партнера в парах.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  
Поворот переступанием

4 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*

##### ***Беговые упражнения (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

##### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  
Многоскоки.  
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  
Тройной прыжок с места.  
Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

#### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  
Бросок мяча в горизонтальную цель.  
Бросок мяча на дальность. Игра  
Бросок набивного мяча.  
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

#### ***Подвижные игры (8 ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».  
Эстафеты с предметами.

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком  
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте  
Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..  
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  
Игра в мини-баскетбол  
Тактические действия в защите и нападении.  
Эстафеты с ведением и передачами мяча.  
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

#### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.  
Перемещения приставными шагами правым и левым боком.  
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча  
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером  
Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку  
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.  
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.  
Нижняя прямая подача в стену.  
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м  
Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### *Подвижные игры на основе футбола (7 ч)*

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Челночный бег.  
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Удар с разбега по катящемуся мячу.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### *ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)*

#### *Акробатические упражнения (6ч)*

Перекаты в группировке.  
Кувырок вперед  
2-3 кувырка вперед слитно.  
Стойка на лопатках.  
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.  
Мост из положения лежа  
Кувырок назад.  
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.  
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### *Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  
Вис прогнувшись, поднимание ног в висяе.  
Подтягивания в висяе.  
Лазание по канату в три приема.  
Перелезание через препятствие.  
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.  
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.  
Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.  
Комбинация на бревне.  
Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолка».

#### *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед  
Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.  
Переноска партнера в парах.  
Прыжки группами на длинной скакалке.  
Перелезание через гимнастического коня.  
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками  
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

#### На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### На материале лёгкой атлетики

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

## 2. Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

№	Тема урока	Содержание урока	дата		Примечание
			по плану	фактическая	
<b>Основы знаний (2 часа)</b>					
1	Физическая культура человека	Физическая культура как часть общей культуры личности			
2	<b>Правила ТБ при занятиях физической культурой</b>	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>					
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>					
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ			
4	Челночный бег.	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
5	К.р. Бег (30 м).	Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей			
6	Бег с ускорением (60 м).	Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ.			

		Развитие скоростных и координационных способностей				
7	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»				
8	Равномерный бег (8 мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»				
9	К.р. Бег 1 км без учета времени	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»				
10	<b>К.р. Прыжки в длину с места.</b>	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
12	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
13	Прыжок с высоты (до 40 см).	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита				

		укрепления»			
15	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей			
16	Метание набивного мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
17	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
19	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
20	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
21	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
22	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
23	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
24	Игра «Птица в	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на			

	клетке». Эстафеты.	одной ногое». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
25	Игра «Салки на одной ногое». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ногое». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ногое».	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ногое». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				

№	Тема урока	Содержание урока	дата			
			по плану	фактическая		
Основы знаний						
28	Зарождение Олимпийских игр	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.				
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)						
Организующие команды и приемы (3 часов)						
29	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей				
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей				
Акробатические упражнения (7 часов)						
32	Группировка.	Основная стойка. Построение в колонну по				

	Перекаты в группировке	одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов				
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей				
34	Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей				
35	Стойка на лопатках	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей				
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигурь». Развитие координационных способностей				
37	Кувырок вперед.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов				
38	К.р. Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей				
Снарядная гимнастика (5ч )						
39	Вис стоя и лежа. Игра	Передвижение в колонне по одному по				

	«Слушай сигнал».	указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей				
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей				
41	Вис на согнутых руках.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей				
42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей				
43	Комбинация на бревне	Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей				
44	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».				
Прикладная гимнастика (5ч)						

45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей				
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей				
47	Перелезание через коня, бревно.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей				
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».				

№		Содержание урока	дата		Примечание
			плану	Фактическая	
Основы знаний					
49	Физические качества сила, быстрота, выносливость	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости			
Лыжные гонки (12 часов)					
50	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Выполнение команды с лыжами в руках, переносе лыж, надевании лыж. Подвижная игра "По местам"			
51	Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение скользящим шагом, Подвижная игра "Перестрелка"			
52	Повороты на месте	Передвижение скользящим шагом.			

	переступанием вокруг носков и пяток.	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.				
53	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени"				
54	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Повороты на лыжах, ходьба приставными шагами на лыжах.				
55	Спуск в основной стойке.	Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Подвижная игра "Кто дальше прокатится на лыжах"				
56	Попеременный двухшажный ход	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.				
57	Повороты приставными шагами.	Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке, подъем и торможение падением.				
58	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков. Падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра "День и ночь"				
59	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени"				
60	Развитие выносливости.	Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м.				
61	Развитие выносливости	Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м. Подвижная игра "На буксире"				
Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)						
62	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие				

		координационных способностей			
63	Ведение мяча на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
64	Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
65	Ведение на месте. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
66	Игра «Попади в обруч».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
67	Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
68	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
69	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей			
70	Броски в щит	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей			
71	Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра			

		«Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
72	Броски в кольцо	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
73	Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
74	Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			
75	Эстафеты. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			
76	Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
77	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
78	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

		способностей				
--	--	--------------	--	--	--	--

№		Содержание урока	дата		Примечание
			по план	фактическая	
Основы знаний					
79	Физические качества гибкость и равновесие	Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.			
Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)					
80	Эстафеты. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			
81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
82	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
83	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
84	Ведение мяча в	Ловля и передача мяча в движении.			

	движении. Игра «Мяч в корзину».	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей				
85	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей				
86	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей				
87	Ведение мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей				
88	Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
89	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
Легкая атлетика(13 часов)						
Беговые упражнения (7 часов)						

90	Челночный бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
91	К.р. Бег (30 м).	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
92	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости				
93	Равномерный бег (7 мин)	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»				
94	Равномерный бег (8 мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»				
95	К.р. Кросс 1 км без учета времени	ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»				
96	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий				
Прыжковые упражнения (3 часа)						
97	Прыжок с места. Эстафеты.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				

98	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				
99	<b>К.Р. ГТО</b>					
Броски, метания (3 часа)						
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей				
101	К.р. Метание малого мяча на дальность с места	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей				
102	Метание малого мяча на дальность отскока	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				

**3 класс**

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема урока	Содержание урока	дата		Примечание
			план	Факт.	
<b>Основы знаний (1 часа)</b>					
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>					
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>					
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ			
3	Бег 30м	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.			
4	К.р. Бег 60м	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»			
5	Челночный бег.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.			
6	Преодоление	Равномерный медленный бег 7 мин.			

	препятствий в беге.	Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.				
7	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений				
8	Кросс 1 км	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц				
<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>						
9	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье				
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств				
11	Прыжок в длину с полного разбега	Прыжок в длину с полного разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств				
12	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках				
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>						
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании				
14	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение				
15	Броски набивного	Броски большого мяча (1 кг) на дальность				

	мяча	разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.				
Подвижные игры (8 часов)						
16	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
17	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей				
18	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей				
19	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей				
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей				
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
23	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов)						
24	Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>цнт</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей				
25	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в				

		движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей				
26	Ведение мяча в движении шагом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей				
27	Ведение мяча в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей				

№	Тема урока	Содержание урока	дата			
			план	Факт.		
Основы знаний						
28	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	История развития физической культуры				
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)						
Акробатические упражнения (6 часов)						
29	Группировка. Перекаты в группировке	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавт». Развитие координационных способностей				
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
31	Кувырок назад в упор присев	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с				

		последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей				
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	Строевые команды. Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей				
34	Акробатическая комбинация	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей				
Снарядная гимнастика (7 ч)						
35	Вис стоя и лежа	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей				
36	Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение				

		из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей			
37	К.р. Подтягивания в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
38	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»			
39	Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			
40	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».			
41	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный			

		прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».				
Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)						
42	Прыжки со скакалкой	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.				
43	Прыжки группами на длинной скакалке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами				
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей				
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей				
46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.				
47	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра				

		«Медсанбат». Развитие силовых способностей			
48	Гимнастическая полоса препятствий	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».			

№	Тема урока	Содержание урока	дата		Примечание
			план	Факт.	
Основы знаний					
49	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы			
Лыжные гонки (12 часов)					
50	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры "Проехать через ворота"			
51	Передвижение на лыжах изученными способами.	Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Ступающий, скользящий шаг, повороты на лыжах приставными шагами.			
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. развитие двигательных качеств.			
53	Спуски и подъёмы.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции на 1 км с отдельным стартом на время.			
54	Повороты приставными шагами.	Обучение приставным шагам и поворотам. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.			
55	Торможения и	Торможения и повороты при спуске на			

	повороты при спуске на лыжах с палками.	лыжах с палками. Игра "Кто дальше прокатится"				
56	Чередование ходов и хода на дистанции.	Обучение чередованию ходов и хода на дистанции. при прохождении дистанции.				
57	Повороты на лыжах "упором"	Обучение поворотам на лыжах "упором". Совершенствование подъемов. Игра "Подними предмет"				
58	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов "упором".				
59	Падение на лыжах на бок.	Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры "Затормози до линии"				
60	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. Игра "Охотники и олени"				
61	Прохождение дистанции 1500 м	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 м				
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)						
62	Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей				
63	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей				
64	Ведение мяч в движении шагом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие				

		координационных способностей			
65	Ведение мяча в движении бегом	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей			
66	Бросок двумя руками от груди.	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
68	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
69	Ведение мяча с изменением скорости.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)					
70	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации			
71	Остановка скачком после ходьбы и	Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча,			

	бега	подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации			
72	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации			
73	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации			
74	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации			
75	Передача в парах	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации			
76	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации			
77	Прием снизу двумя руками.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу			

		двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации				
78	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации				

№	Тема урока	Содержание урока	дата		Примечание
			план	Факт.	
Основы знаний					
79	Физическое развитие и физическая подготовка	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств			
Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)					
80	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации			
81	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации			
82	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации			
Подвижные игры на основе футбола (7 ч)					
83	Ведение мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол			
84	Ведение мяча с ускорением	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-			

		футбол				
85	Удар по неподвижному мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол				
86	Удар с разбега по катящемуся мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол				
87	Остановка катящегося мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол				
88	Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол				
89	Игра в футбол	Игра Мини-футбол				
Легкая атлетика(13 часов)						
Беговые упражнения (7 часов)						
90	Встречная эстафета.	Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей				
91	К.р. Бег на результат (30 м).	Бег 5 мин. Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра				

		«Смена сторон». Эстафеты.			
92	Бег 60м	Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей			
93	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ			
94	Равномерный медленный бег (7мин).	Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			
95	Бег (8 мин). Развитие выносливости	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости			
96	К.р. Кросс 1 км	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц			
Прыжковые упражнения (3 часа)					
97	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств			
98	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			
<b>99</b>	<b>К.Р. ГТО</b>				
100	К.р. Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			
101	Метание в цель с 4-5 м.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.			

		Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			
102	Метание набивного мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств			

#### 4 класс

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	дата		Примечание
			план	Факт.	
Основы знаний (1 часа)					
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч					
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>					
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ			
3	К.р. Бег на скорость (30м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств			
4	Бег на скорость (60 м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра			

		«Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств				
5	Круговая эстафета	Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости				
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости				
8	К.р. Кросс (1 км)	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»				
<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>						
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств				
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств				
11	К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей				
12	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей				

13	Бросок теннисного мяча в цель .	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
14	Бросок теннисного мяча на дальность	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей				
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей				
16	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей				
17	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств				
18	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств				
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств				
20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств				
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств				
22	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств				

23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств				
Подвижные игры на основе баскетбола (4часов)						
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей				
26	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».				

№	Тема урока	Содержание урока	дата		Примечание
			план	Факт.	
Основы знаний					
28	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	История развития физической культуры		<b>10.11</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)					
Акробатические упражнения (6 часов)					
29	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!»,			

		«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ			
30	2-3 кувырка вперед слитно	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
31	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».			
32	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.			
33	Комбинация из ранее изученных элементов	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.			
34	К.р. Акробатическая комбинация	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			
Снарядная гимнастика (7 ч)					
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».			

		Развитие силовых качеств			
36	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств			
37	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств			
38	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
39	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».			
40	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.			
41	К.р. Комбинация на бревне	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглочка». Развитие координационных способностей			
Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)					
42	Прыжки со скакалкой	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами			
43	Прыжки группами на длинной скакалке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на			

		скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами			
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей			
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей			
46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.			
47	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей			
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».			

№	Тема	Содержание урока	дата		Примечание
			план	Факт.	

Основы знаний						
49	Современные олимпийское движение.	Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, олимпийцы и параолимпийцы.				
Лыжные гонки (12 часов)						
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.				
51	Ступающий и скользящий шаг.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.				
52	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Прокатись через ворота"				
53	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Подними предмет"				
54	Одновременный бесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.				
55	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Обучение подъёму на лыжах способом "полуёлочкой"				
56	Прохождение дистанции до 1500 м.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.				
57	Чередование шага и хода на лыжах.	Совершенствование чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанций				
58	Торможения и	Совершенствование техники				

	повороты на лыжах.	торможение и поворотов на лыжах. Подвижная игра "Прокатись через ворота"				
59	Спуск на лыжах с палками "змейкой2	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом "змейка". Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.				
60	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.				
61	Подвижные игры на лыжах.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без.				
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)						
62	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».				
63	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей				
64	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей				
65	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
66	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				

67	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
68	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
69	Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)						
70	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации				
71	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации				
72	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации				
73	Передача в парах	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного				

		партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации			
74	Прием снизу двумя руками	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации			
75	Передача мяча, брошенного партнером через сетку.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации			
76	Многokратные передачи в стену	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многokратные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации			
77	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации			
78	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации			

№	Тема урока	Содержание урока	дата		Примечание
			план	Факт.	
Основы знаний					
79	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		<b>3.04</b>	

Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)						
80	Нижняя прямая подача в стену	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации				
81	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации				
82	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации				
Подвижные игры на основе футбола (7 часов)						
83	Ведение мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол				
84	Ведение мяча с ускорением	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол				
85	Удар по неподвижному мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол				

86	Удар с разбега по катящемуся мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол			
87	Остановка катящегося мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол			
88	Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол			
89	Игра Мини-футбол	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол			
Легкая атлетика(13 часов)					
Беговые упражнения (7 часов)					
90	Бег на скорость 30м.	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений			
91	К.р.Бег (60 м).	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие			

		скоростных способностей			
92	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
93	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости			
94	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости			
95	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости			
96	Кросс (1 км)	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»			
Прыжковые упражнения (3 часа)					
97	<b>К.Р. ГТО</b>				
98	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств			
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств			
Броски, метания (3 часа)					
100	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие			

		скоростно-силовых способностей			
101	К.р.Бросок мяча на дальность.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств			
102	Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей			

