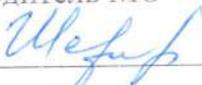


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Шефер Н.В.

Протокол № 8

от «30»  2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР


Бутусова А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ
№22»


Цуканова Е.В.

Приказ № 
от «30»  2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 класса

Составил педагог:

Реутов Кирилл Владимирович

Джежкевич Елена Геннадьевна

Курск 2023

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Шефер Н.В.

Протокол №

от «__» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

Бутусова А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ
№22»

Цуканова Е.В.

Приказ №

от «__» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 класса

Составил педагог:

Реутов Кирилл Владимирович

Дзежкевич Елена Геннадьевна

Курск 2023

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по физической культуре начального общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта НОО, образовательной программы МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22» и авторской программы по учебнику: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю, 1 класс 66 часов в год, 2-4 класс 68 часов в год.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования главной целью является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связано с решением следующих задач:

- оздоровительные: укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- образовательные: развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитательные : воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока). Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура (в процессе урока).* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч). Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка (8ч). Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика (18ч). Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры (28). Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Уметь играть в подвижные игры: «Ловишка», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Колдунчики», «Горелки», «Мышеловка», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Осада города», «Кто быстрее схватит», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Охотники и

утки», «Лес, болото, озеро», «Береги предмет», «Белки в лесу», «Точно в цель», «Собачки», «Белочка - защитница», «Антивышибалы», «Котел», «Забросай противника мячами», «Запрещенное движение», «Хвостик».

Подвижные игры с элементами «Спортивных игр»:

Регби: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне груди; броски мяча двумя руками стоя на месте ; передача мяча, «Ручеек»

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча);

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре (2ч). Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока). Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Правила поведения на занятиях

гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка (6ч). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке;

торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика (20ч). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные и спортивные игры (28ч). Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, тэк-регби).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре (1ч). Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока). Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики (10ч). Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три

приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика (21ч). Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка (6ч). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры (30ч). Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока). Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики (10ч). Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика (18ч). Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка (8ч). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры (32ч). Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. __

Тематическое планирование 1 класс

Вид программного материала	Количество часов					Учет рабочей программы воспитания
	общее	по учебным четвертям				
		1	2	3	4	
Базовая часть	52					
Основы знаний о физической культуре	-					Воспитание дисциплинированности. Развитие физического состояния. Укрепление здоровья школьников.
Подвижные игры	14	7		2	5	
Гимнастика с элементами акробатики	12		12			
Лёгкая атлетика	18	9			9	
Зимние виды спорта	8			8		
Вариативная часть	14					
Подвижные игры с элементами баскетбола	14		2	12		
Итого:	66	16	14	22	14	

Тематическое планирование 2класс

Вид программного материала	Количество часов					Учет рабочей программы воспитания
	Общее	по учебным четвертям				
		1	2	3	4	
Основы знаний о физической культуре	2	2				Воспитание патриотизма, честности. Развитие
Гимнастика с основами акробатики	12		12			

Легкая атлетика	20	14			6	двигательных умений и навыков. Укрепление здоровья школьников.
Зимние виды спорта	6			6		
Подвижные и спортивные игры	18		2	16		
Тэк-регби	10				10	
Итого	68	16	14	22	16	

Тематическое планирование 3 класс

Вид программного материала	Количество часов					Учет рабочей программы воспитания
	Общее	по учебным четвертям				
		1	2	3	4	
Основы знаний о физической культуре	1	1				Воспитание доброжелательного отношения к товарищам. Развитие физической подготовленности. Укрепление здоровья школьников.
Подвижные и спортивные игры	22			16	6	
Гимнастика с элементами акробатики	10		10			
Лёгкая атлетика	21	11			10	
Зимние виды спорта	6			6		
Подвижные игры	8	4	4			
Итого	68	16	14	22	16	

Тематическое планирование 4 класс

Вид программного материала	Количество часов					Учет рабочей программы воспитания
	Общее	по учебным четвертям				
		1	2	3	4	
Подвижные и спортивные игры	25	6	-	11	8	Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими
Гимнастика с элементами акробатики	10	-	10	-	-	

Легкая атлетика	18	10	-	-	8	упражнениями. Развитие правильной техники при выполнении упражнений . Укрепление здоровья школьников.
Зимние виды спорта	8	-	-	8	-	
Подвижные игры	7	-	4	3	-	
Итого	68	16	14	22	16	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 1 класса

№ п\п	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Метод проведения	Дата проведения
Лёгкая атлетика (9 часов)				
1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре, в спортивном зале. Предмет «Физическая культура». Ходьба, бег. Основы строевых команд. Подвижная игра «Класс, смирно!»	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура», учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.	Словесный, практический, наглядный.	
2	Предмет «Физическая культура». Строевые упражнения: построение в шеренгу. Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера»	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры	Практический, наглядный, игровой.	
3	Современные Олимпийские игры. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	Практический, словесный. наглядный, игровой.	
4	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Вызов номера».	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Практический, словесный. наглядный, игровой	
5	Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Практический, словесный.	

	качеств. Подвижная игра «Вызов номера».	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	наглядный, игровой	
6	Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номера».	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.	Практический, словесный. игровой.	
7	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		Практический, словесный. игровой.	
8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель»		Практический, словесный. наглядный, игровой	
9	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель»		Практический, словесный. игровой.	
Подвижные игры (7 часов)				
10	Техника безопасности. Подвижная игра «Класс, мирно!»	Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Практический, игровой.	
11	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении.	Практический, игровой.	
12	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Практический, игровой	
13	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Строить понятные для партнера высказывания.	Практический, игровой	
14	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Игры: «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	Формулировать учебные задачи вместе с учителем.	Практический, игровой	
15	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Игры: «Волк во рву», «Зайцы в огороде».		Практический, игровой	
16	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчет». Эстафеты.		Практический, игровой	

Гимнастика (12 часов)

17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Комплекс О.Р.У. для развития правильной осанки. Названия снарядов.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов	Практический, наглядный, словесный.	
18	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой) Игра «Совушка»		Практический, наглядный, словесный.	
19	О.Р.У. с предметами. Основная стойка. Построения. Игра «Совушка»	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Практический, наглядный, словесный.	
20	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка»	. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику	Практический, наглядный, словесный.	
21	О.Р.У. Группировка. Кувырок вперед.	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Практический, наглядный, словесный.	
22	О.Р.У. Стойка на лопатках согнув ноги.		Практический, наглядный, словесный.	
23	О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий.		Практический, наглядный, словесный.	
24	О.Р.У. Упражнение на гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивании лежа на животе, на спине.		Практический, наглядный, словесный.	
25	О.Р.У. Лазанье по канату.		Практический, наглядный, словесный.	
26	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей		Практический, наглядный, словесный.	
27	О.Р.У. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической		Практический, наглядный, словесный.	

	скамейке. Перешагивание через мячи. Игры.			
28	Гимнастическая полоса препятствий.		Практический, наглядный, словесный.	
Подвижные игры на основе баскетбола (2 часа)				
29	Игра «Мяч водящему». Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча.		Практический, игровой.	
30	Игра «Мяч водящему». Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча.		Практический, игровой.	
Лыжная подготовка (8 часов)				
31	Техника безопасности. Знакомство с инвентарем. Ступающий шаг без палок.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;	Практический, наглядный, словесный.	
32	Техника «скользящий шаг» без палок	выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом)	Практический, наглядный, словесный.	
33	Техника «скользящий шаг» с палками		Практический, наглядный, словесный.	
34	Техника «скользящий шаг» с палками		Практический, наглядный, словесный.	
35	Повороты с переступанием.		Практический, наглядный, словесный.	
36	Техника подъёма «Лесенкой».		Практический, наглядный, словесный.	
37	Техника подъёма «Ёлочкой».		Практический, наглядный, словесный.	
38	Спуск в низкой стойке.		Практический, наглядный, словесный.	
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)				
39	Техника безопасности.	Изучают историю баскетбола и	Практический,	

	О.Р.У. Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов.	наглядный, игровой.	
40	Подвижная игра «Пятнашки с мячом» Техника ведения мяча		Практический, наглядный, игровой	
41	Подвижная игра «Пятнашки с мячом» Техника ведения мяча	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Практический, наглядный, игровой	
42	Подвижная игра «Пятнашки с мячом» Техника ведения мяча		Практический, наглядный, игровой	
43	Подвижная игра «Мяч в корзину». Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в кругу.		Практический, наглядный, игровой	
44	Подвижная игра «Мяч в корзину». Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в кругу.		Практический, наглядный, игровой	
45	Подвижная игра «Мяч в корзину». Ловля и передача мяча с места в парах, в тройках, в кругу.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Практический, наглядный, игровой	
46	Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.		Практический, наглядный, игровой	
47	Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.		Практический, наглядный, игровой	
48	Подвижная игра «Школа мяча». Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	Практический, наглядный, игровой	

		уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
49	Подвижная игра «Школа мяча». Ведение мяча на месте правой, левой рукой.		Практический, наглядный, игровой	
50	Подвижная игра «Школа мяча». Ведение мяча на месте правой, левой рукой.		Практический, наглядный, игровой	
Подвижные игры (7 часов)				
51	Техника безопасности. Подвижная игра «Волк во рву»		Практический, игровой.	
52	О.Р.У. Игры «Пятнашки», «Два мороза» Эстафеты.		Практический, игровой.	
53	О.Р.У. Игры «Пятнашки», «Два мороза» Эстафеты.		Практический, игровой.	
54	О.Р.У. Игры «Пятнашки», «Два мороза» Эстафеты.		Практический, игровой.	
55	О.Р.У. в движении Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Эстафеты.		Практический, игровой.	
56	О.Р.У. в движении Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Эстафеты.		Практический, игровой.	
57	О.Р.У. в движении Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт» Эстафеты.		Практический, игровой.	
Лёгкая атлетика (9 часов)				
58	Техника безопасности. Бег с изменением направления, ритма. Подвижная игра «Воробьи и вороны» Эстафеты.		Практический, наглядный, словесный.	
89	О.Р.У. Челночный бег 3х5м, 3х10м. Развитие скоростных способностей. Сдачи		Практический, наглядный, словесный.	

	норм-ГТО			
60	Техника прыжка в длину с места. Эстафеты.		Практический, наглядный, словесный	
61	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Сдачи норм-ГТО.		Практический, наглядный, словесный.	
62	Техника метания малого мяча на дальность с места.		Практический, наглядный, словесный.	
63	О.Р.У. Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра «Попади в мяч» Сдачи норм-ГТО		Практический, наглядный, словесный.	
64	Кросс по слабо пересеченной местности до 500 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»		Практический, наглядный, словесный.	
65	О.Р.У. Бег 30 метров. Эстафеты. Челночный бег 3х10м	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, разучивают что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3* 10м на время, разучивают правила	Практический, наглядный, словесный.	
66	О.Р.У. Бег 60 метров. Эстафеты.		Практический, наглядный, словесный.	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Класс 2**

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила построения.
		2	Бег, ходьба. Различные виды. Ходьба под счет, на носках, на пятках.
		3	Бег с ускорением. Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам

			дорожки. Эстафета.
		4	Челночный бег. Эстафеты.
		5	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.
		6	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.
		7	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом.
		8	Прыжки через скакалку, прыжок с высоты.
		9	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток.
		10	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты.
		11	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке.
		12	Метание мяча на дальность. Эстафеты
		13	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.
		14	Понятие «Бег на выносливость». Подвижная игра «Пятнашки».
		15	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.
		16	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой».
		17	ТБ на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному. Основная стойка.
		18	Построение в шеренгу Группировка. Основная стойка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».
		19	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.
		20	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа.
		21	Стойка на носках, на одной. Ходьба по гимнастической скамейке. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.
		22	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи. Освоение строевых

			упражнений. Повороты на 90°
		23	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.
		24	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Приставные шаги. Поднимание туловища.
		25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
		26	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. .
		27	Перелезание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи.
		28	ОРУ на месте. Эстафеты.
		30	Подвижная игра «Через кочки», «Перемена мест». Эстафеты.
		31	Игра «Гуси лебеди», «Посадка картофеля». Эстафеты.
		32	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. Скользящий шаг. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.
		33	Техника передвижения и скольжения. Скользящий шаг с палками.
		34	Прохождение дистанций разученными способами передвижения.
		35	Техника поворотов, разворотов на лыжах. Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов.
		36	Подъемы и спуски под уклон. Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов.
		37	Закрепление техники передвижения на лыжах.
		38	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».
		39	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы».
		40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.
		41	Броски мяча в цель (щит). Подвижная

			игра «Передал - садись».
		42	Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч».
		43	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.
		44	Упражнения и подвижные игры с мячом.
		45	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху.
		46	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе».
		47	Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом.
		48	Отработка приема мяча снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе».
		49	Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.
		50	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.
		51	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу.
		52	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
		53	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек.
		54	Инструктаж по ТБ на уроках обучения тэк-регби. Не сталкиваться! Не падать! Безопасность – приоритет тэк-регби.
		55	И один в поле воин! Индивидуальные действия игрока в атаке и защите
		56	Индивидуальные действия игрока в атаке и защите
		57	Команда начинается с партнера! Игры в парах.
		58	Игры в парах.
		59	От сильного звена – к сильной команде! Групповые действия в защите и в атаке.
		60	Групповые действия в защите и в атаке.

		61	Совершенствование навыков игры. Игра тэк-регби
		62	Совершенствование навыков игры. Игра тэк-регби
		63	Игры с элементами тэк-регби: «Лидер с пасом», «Поймай хвост».
		64	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.
		65	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.
		66	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом. Контрольные испытания.
		67	Равномерный бег (до 4 мин). Эстафеты.
		68	Бег с ускорением от 10 до 20м.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
Класс 3**

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Организационно - методические указания.
		2	Бег с ускорением 30 м , челночный бег, Подвижная игра «Пятнашки».
		3	Тестирование бег 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Флаг на башне».
		4	Высокий старт, бег 30 м. Тестирование челночного бега 3x10м. игра «Пятнашки».
		5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега 5-7 шагов.
		6	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра "Колдунчики".
		7	Прыжок в длину с разбега на результат.
		8	Тестирование метания малого мяча на точность.
		9	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Метание мяча в цель.
		10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Метание мяча на

			дальность.
		11	Тестирование прыжка в длину с места. Бег на 1 км без учета времени.
		12	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Переменный бег 4 мин преодоление горизонтальных препятствий.
		13	Подвижные игры «Салки», «Команда быстроногих».
		14	Подвижная игра «Вышибалы».
		15	Подвижные игра «Вызов номеров».
		16	Подвижные игры «К своим флажкам».
		17	Подвижные игры «Два мороза».
		18	Подвижные игры «Салки».
		19	Подвижная игра «Два мороза».
		20	Подвижная игра «Осада города».
		21	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика: группировка
		22	Кувырок вперед, стойка на лопатках, группировка, перекаты.
		23	Кувырок вперед, стойка на лопатках, группировка, перекаты, мост из положения лежа, «ласточка».
		24	Связка акробатических упражнений, висы и упоры.
		25	Связка акробатических упражнений, лазанье по канату
		26	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Лазанье по канату, опорный прыжок.
		27	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.
		28	Прохождение полосы препятствий.
		29	Опорный прыжок, упражнения в равновесии
		30	Прыжки через скакалку
		31	Организационно - методические требования на уроках по лыжной подготовке. Ступающий скользящий и шаг на лыжах без палок.
		32	Ступающий и скользящий и шаг на лыжах с палками.
		33	Попеременный и одновременный

			двухшажный ход на лыжах.
		34	Одновременный одношажный ход на лыжах.
		35	Подъем "елочкой", "полуелочкой" и спуск в основной стойке на лыжах.
		36	Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах.
		37	Передача двумя руками от груди. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".
		38	Передача двумя руками от груди. Подвижная игра "10 передач".
		39	Передача мяча сверху из-за головы. Передача мяча в движении. Игра «Вызови по имени».
		40	Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».
		41	Броски мяча в парах. Подвижная игра "Котел".
		42	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Подвижные игры с элементами футбола
		43	Удары и остановки мяча внутренней частью подъема. Бег с изменением направления. Подвижные игры с элементами футбола
		44	Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении. Подвижные игры с элементами футбола
		45	Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча на ограниченном участке. Подвижные игры с элементами футбола
		46	Ведения мяча по кругу. Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника».
		47	Встречная эстафета с обводкой препятствий. Передача мяча в парах внутренней стороной стопы.
		48	Инструктаж по ТБ на уроках обучения тэк-регби. Не сталкиваться! Не падать! Безопасность – приоритет тэк-регби.

		49	И один в поле воин! Индивидуальные действия игрока в атаке и защите
		50	Индивидуальные действия игрока в атаке и защите
		51	Команда начинается с партнера! Игры в парах.
		52	Игры в парах. От сильного звена – к сильной команде! Групповые действия в защите и в атаке.
		53	Подвижная игра "Вышибалы через сетку".
		54	Подвижная игра "Вышибалы через сетку".
		55	Подвижная игра "Пионербол".
		56	Подвижная игра "Пионербол".
		57	Подвижная игра "Пионербол".
		58	Подвижная игра "Пионербол".
		59	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра на выбор учащихся.
		60	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра на выбор учащихся.
		61	Беговые упражнения.
		62	Беговые упражнения.
		63	Бег на 30 м с высокого старта.
		64	Контрольные испытания
		65	Челночный бег 3х10м.
		66	Тестирование челночного 3х10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
		67	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
		68	Бег на 1000 м.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Класс 4**

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Т.Б. по легкой атлетике. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра

			"Смена сторон".
		2	Л/А. Бег на скорость 30, 60м. Встречная и круговая эстафета. Игра "Невод".
		3	Л / А. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.
		4	Л/А. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра "Зайцы в огороде".
		5	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность. Игра "Невод".
		6	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние 4-5 метров.
		7	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы 80м бег, 100м и ходьба. ОФП. Т.Б. .на уроке.
		8	Кроссовая подготовка. Кросс 1км по пересеченной местности. Игра. "Охотники и зайцы".
		9	Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты.
		10	Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега(90 м бег, 90 м ходьба). Игра "День и ночь".
		11	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм.
		12	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Подвижные игры с элементами футбола
		13	Удары и остановки мяча внутренней частью подъема. Бег с изменением направления. Подвижные игры с элементами футбола
		14	Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении. Подвижные игры с элементами футбола
		15	Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча на ограниченном участке. Подвижные игры с элементами футбола
		16	Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника».

		17	Гимнастика. Т.Б. по гимнастике. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.
		18	Гимнастика. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.
		19	Гимнастика. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.
		20	Гимнастика. ОРУ с предметами. Вис на прямых и на согнутых руках.
		21	Гимнастика. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе.
		22	Гимнастика. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		23	Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.
		24	Гимнастика. Подвижные игры.Т.Б. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.
		25	Гимнастика. Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра.
		26	Гимнастика. Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты с обручем.
		27	Подвижные игры. Т.Б. ОРУ с мячами. Подвижная игра "Колдунчики".
		28	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Подвижная игра "Колдунчики".
		29	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игра "Осада города".
		30	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игра "Вышибалы".
		31	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игра "Осада города".
		32	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игра "Вышибала".
		33	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игра "Осада города".
		34	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроке. Ступающий скользящий шаг на лыжах без палок.

		35	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий и шаг на лыжах с палками.
		36	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
		37	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на лыжах.
		38	Лыжная подготовка. Подъем "елочкой", "полуелочкой" и спуск в основной стойке на лыжах.
		39	Лыжная подготовка. Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах.
		40	Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах "змейкой".
		41	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
		42	Подвижные игры с элементами баскетбола. Т.Б. на уроке. Подвижная игра "Бросай и поймай".
		43	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».
		44	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Бросай и поймай». Тестирование метания мешочка на дальность.
		45	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Бросай и поймай». Беговые упражнения.
		46	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Бросай и поймай». Беговые упражнения.
		47	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Овладей мячом». Бег на 30 м с высокого старта.
		48	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в

			щит. Подвижная игра «Овладей мячом». Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
		49	Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Овладей мячом». Челночный бег 3х10м.
		50	Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Овладей мячом». Тестирование челночного 3х10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
		51	Инструктаж по ТБ на уроках обучения тэк-регби. Не сталкиваться! Не падать! Безопасность – приоритет тэк-регби.
		52	И один в поле воин! Индивидуальные действия игрока в атаке и защите
		53	Индивидуальные действия игрока в атаке и защите
		54	Команда начинается с партнера! Игры в парах.
		55	Игры в парах.
		56	От сильного звена – к сильной команде! Групповые действия в защите и в атаке.
		57	Групповые действия в защите и в атаке.
		58	Совершенствование навыков игры. Игра тэк-регби
		59	Совершенствование навыков игры. Игра тэк-регби
		60	Игры с элементами тэк-регби: «Лидер с пасом», «Поймай хвост».
		61	Беговые упражнения.
		62	Бег на 30 м с высокого старта.
		63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
		64	Челночный бег 3х10м.
		65	Тестирование челночного 3х10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
		66	Контрольные испытания
		67	Бег на 1000 м.
		68	Бег на 1000 м.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно - методический комплект «Школа России»

Для ученика: 1. Физическая культура. 1 класс: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. — М.: ДРОФА / Учебник, 2018. — 132 с.

Для учителя: 1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

2. Рабочие программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы» - В.И. Лях – М.: Просвещение, 2021.

Интернет-ресурсы:

- <https://rehs.edu.ru/subject/9/1> РЭШ
- URL: <http://window.edu.ru/> [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018.
- http://www.edu.ru/db/portal/sites/res_page.htm Федеральные образовательные ресурсы для общего образования
- <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://project.1september.ru/> Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио ученика»
- <http://www.proshkolu.ru/> Бесплатный школьный портал ПроШколу

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной и основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2012 г. с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицу).

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.**

1 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,6	7,3	7,5
		Д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.9	10.8	11.2
		Д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	М	155	115	100
		Д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. Бег	М	1100	730	700
		Д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	Д	9+	3	1-
		Д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	+	+	+
		М	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М			
		Д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М			
		Д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс

№ П/ п	Нормативы; испытания.		2 – класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	7.0	7,1
		Д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.1	10.0	10.4
		Д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	М	-	-	-
		Д	-	-	-
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	2	3	1
		Д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс

№ П/ п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.8	9.9	10.2
		Д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	М	-	-	-
		Д	-	-	-
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	6	4	2
		Д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс

№ П/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	5,5	6,1	6,5
		Д	6,1	6,3	6,5
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.6	9.5	9,9
		Д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	М	11,0	11,5	12,0
		Д	11,4	11,8	12,2
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	7	5	3
		Д	6	4	2