

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Табатская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на МО учителей ЗОЖ Протокол № 1 от 20.08.2020 г. Дополнения рассмотрены на МО Протокол № 1 от 26.08. 2021 г	Утверждено: Приказом по школе № 86 от 27.08. 2020 г изменения и дополнения утверждены приказом по школе № 142а от 31.08.2021 г
--	---

**Рабочая программа по физической культуре**

на уровень НОО: **1-4 классы**

2021 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является частью основной образовательной программы начального общего образования. МБОУ «Табатская СОШ» и составлена с учетом Рабочей программы воспитания и состоит из следующих разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура а»
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
3. Тематическое планирование с указанием количества часов.

### **Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура» в 1- 4 классах**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса 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 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

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

- подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
  - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1-4 КЛАССАХ.**

**1 класс**

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища 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**

#### ***Беговая подготовка***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и воронь», «День и ночь», «Совушка».

#### ***Прыжковая подготовка***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

#### ***Броски большого, метания малого мяча***

Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### ***Подвижные игры***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

## **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

#### ***Движения и передвижения строем***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!». Перешагивание через мячи

#### ***Акробатика***

Группировка. Перекаты в группировке. 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.

Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика***

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

### ***Прикладная гимнастика***

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

## **2 класс**

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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. 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. 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***

##### ***Беговая подготовка***

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».

##### ***Прыжковая подготовка***

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**

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**

#### **Подвижные игры**

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка 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**

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**

#### **Движения и передвижения строем**

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».

#### **Акробатика**

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, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов

#### **Снарядная гимнастика**

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. 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 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. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходит?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

#### **Прикладная гимнастика**

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 висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходит?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

## **3 класс**

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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. 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. 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**

#### ***Беговая подготовка***

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».

#### ***Прыжковая подготовка***

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***

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**

### ***Подвижные игры***

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***

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 (*целит*). 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***

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, брошенного 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***

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***

#### ***Акробатика***

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***

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. 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 гимнастической скамейке (*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».

#### ***Прикладная гимнастика***

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».

## **4 класс**

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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, упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, 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***

#### ***Беговая подготовка***

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».

#### ***Прыжковая подготовка***

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 «согнут 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***

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**

### ***Подвижные игры***

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***

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***

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**

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**

### **Акробатика**

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**

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. 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-иглочка».

### **Прикладная гимнастика**

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 «Аисть», «Резиночка», «Медсанбат».

## **Тематическое планирование 1-2 класс**

<b>классы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Содержание воспитательного потенциала урока</b>
<b>Разделы</b>			
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	<b>10</b>	<b>6</b>	Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате

			древних состязаний
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	<b>14</b>	<b>18</b>	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	<b>23</b>	<b>21</b>	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	<b>21</b>	<b>23</b>	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

### Тематическое планирование 3-4 класс

классы	3	4	Содержание воспитательного потенциала урока
<b>Разделы</b>			
СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	<b>6</b>	<b>3</b>	Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	<b>21</b>	<b>24</b>	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и

			<p>выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	<b>20</b>	<b>20</b>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	<b>21</b>	<b>21</b>	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p>
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

## Календарно – тематическое планирование для 1 класса

	Тема	Ч а с ы	П л а н	ф а к т
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>				
1	Построение. Подвижные игры. Правила поведения в спортзале.	1		
2	Общие физические упражнения (ОФП). Режим дня	1		
3	ОФП Современные олимпийское движение	1		
4	Физические качества человека. Подвижные игры.	1		
5	ОФП. Способы передвижения человека.	1		
6	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1		
7	Физкультминутки и физкультпаузы	1		
8	Подвижные игры.	1		
9	Построение. ОФП	1		
10	ОФП	1		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
11	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1		
12	<b>К.р.</b> Бег 30 м	1		
13	Бег 60 м	1		
14	Смешанное передвижение	1		
15	Смешанное передвижение до 800м.	1		
16	Смешанное передвижение до 1 км.	1		
17	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	28	
18	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места.	1		
19	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		
20	Эстафеты с прыжками	1		
21	СБУ Специальные беговые упражнения	1		
22	Броски мяча (1кг) на дальность	1		
23	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
24	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1		
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
25	ОФП. «К своим флажкам», «Два мороза».	1		
26	ОФП, Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1		
27	ОФП, Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		
28	Работа с мячом в парах.	1		
29	«Эстафеты.	1		
30	Работа с мячом у стены группами	1		
31	Работа с мячом в движение.	1		
32	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1		
33	Работа с мячом в парах.	1		
34	«Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
35	Эстафеты с использованием гимнастической стенки.	1		
36	ОФП. Подвижные игры..	1		
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</b>				

37	Построение в одну и в две шеренги.	1		
38	Перестроение и расчет на 1 и 2.	1		
39	Разминка на гимнастических матах. Группировка.	1		
40	Разминка на гимнастических матах Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
41	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
42	ОРУ на матах. Упоры, седы.	1		
43	Разминка на гимнастических матах Стойка на лопатках	1		
44	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация	1		
45	Лазание по канату.	1		
46	Упражнения на гимнастической скамье.	1		
47	Опорный прыжок с места на гимнастического козла	1		
48	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	1		
49	Висы и упоры на низкой перекладине	1		
50	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.	1		
51	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1		
52	Эстафеты с Лазанием по гимнастической стенке.	1		
53	Подтягивание на гим. скамье из различных положений.	1		
54	Упражнения на высокой перекладине. Висы.	1		
55	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	1		
56	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	1		
57	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
	<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
58	Бросок мяча снизу в щит.	1		
59	Работа с мячом. Ловля мяча на месте.	1		
60	Ловля и броски мяча в горизонтальную цель с заданного расстояния.	1		
61	Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
62	Передача мяча по кругу.	1		
63	Эстафеты с мячами.	1		
64	Ведение мяча палкой.	1		
65	Ведение мяча на месте	1		
66	Ведение мяча в движение.	1		
67	ОФп. Подвижные игры.	1		
68	Ведение мяча с броском в щит.	1		



## Календарно-тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Тема урока	часы	план	факт
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>				
1	Организм человека и его физиологические функции.	1		
2	Профилактика травматизма Беговые упражнения.	1		
3	Разновидности ходьбы (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра	1		
4	Ходьба с заданиями. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1		
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры	1		
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
7	Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры	1		
8	Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры	1		
9	Бег в чередовании с ходьбой Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры	1		
10	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
11	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		
12	<b>КУ</b> – бег 30 м на результат Подвижная игра	1		
13	Бег на выносливость 3 мин.	1		
14	<b>КУ</b> – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Эстафеты с бегом на скорость.	1		
15	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1		
16	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Прыжок в длину с места (техника).	1		
17	<b>КУ</b> – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры	1	28	
18	<b>КУ</b> – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1		
19	Метание мяча в горизонтальную цель. Игры.	1		
20	Метание мяча (1кг) на дальность.	1		
21	Прыжок с места на козла	1		
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>				
22	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими	1		

	мячами. Подвижная игра «Школа мяча».			
23	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами.	1		
24	Броски о мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх в парах. <b>КУ</b> – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Мяч водящему».	1		
25	Работа с мячами в парах. Подвижная игра «	1		
23	Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».	1		
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1		
25	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1		
26	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		
27	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
28	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке. Подвижные игры.	1		
29	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1		
30	Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
31	<b>КУ</b> – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета	1		
32	ОРУ на матах. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
33	ОРУ на матах. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
34	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
35	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
36	ОРУ на матах. <b>КУ</b> – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1		
37	Эстафета с элементами акробатики.	1		
38	ОРУ. Стойка на голове у стены. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
39	Висы на перекладине. Разучивание элементов. <b>КУ</b> – поднятие прямых ног под углом 90° (см. «Учебные нормативы»).	1		
40	Подтягивание в висе на прямых руках – мальчики; подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	1		
41	<b>КУ</b> – подтягивание (мальчики – высокая	1		

	перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Два мороза».			
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».	1		
43	ОФП. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).	1		
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1		
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1		
46	Лазание по канату. Подвижные игры.	1		
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	1		
48	Прыжки	1		
49	Метание мяча в горизонтальную цель	1		
50	Метание мяча с заданного расстояния	1		
51	Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
52	ОРУ с мячами в парах. Подвижная игра «Веер».	1		
53	Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
54	Подвижная игра «Шире шаг».	1		
55	Подвижные и спортивные игры	1		
56	ОРУ с мячами в парах. Подвижная игра «За мной»	1		
57	Подвижные игры на основе мини-футбола;	1		
58	Подвижные национальные виды спорта	1		
59	Подвижная игра «Слалом».	1		
60	Эстафета с различными предметами	1		
61	Подвижные игры.	1		
62	Игра пионербол (упрощенный вариант)	1		
63	Игра пионербол (упрощенный вариант)	1		
<b>Легкоатлетические упражнения.</b>				
64	КУ – прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.	1		
65	Полоса препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 4 – 5 м	1		
66	КУ – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
67	ОРУ. КУ – челночный бег 3 x 10 м (см. «Учебные нормативы»). Подвижные игры.	1		
68	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Подвижная игра «Белые медведи».	1		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	асы	план	факт
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Знания о физической культуре.</b>			
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	1		
2	Инструктаж по ТБ. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.	1		
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1		
4	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1		
5	Ходьба в различном темпе с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал».	1		
6	Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры	1		
	<b>Легкая атлетика</b>			
7	СБУ. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
8	Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
9	Бег в течение 3 мин, с чередованием ходьбы и бега. Подвижная игра «Космонавты».	1		
10	Бег в течение 4 мин, с чередованием ходьбы и бега. Подвижная игра «Космонавты».	1		
11	<b>КУ</b> – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
12	Бег с изменением скорости, направления. <b>КУ</b> – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	1		
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
14	<b>КУ</b> – бег 1000 м. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1		
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. <b>КУ</b> – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Удочка».	1		
16	Бег в течение 6 мин. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
17	Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1		
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Точный	1		

	расчет».			
19	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1		
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1		
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1		
22	<b>КУ</b> – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1		
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. <b>КУ</b> – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1		
24	<b>КУ</b> – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Снайпер».	1		
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
28	Инструктаж по ТБ. Значение напряжения и расслабления мышц. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1		
29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1		
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1		
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. <b>КУ</b> – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1		
32	<b>КУ</b> – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1		
33	ОРУ на матах. . Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1		
34	ОРУ на матах. . Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1		
35	ОРУ. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине.	1		
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину,	1		

	«мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).			
37	<b>КУ</b> – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения).Повторение. Акробатическое соединение	1		
38	<b>КУ</b> – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1		
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, нанизкой – девочки).	1		
40	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1		
41	<b>КУ</b> – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).	1		
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1		
43	<b>КУ</b> – подтягивание (См. «Учебные нормативы» ). Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	1		
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1		
45	Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1		
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног).Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1		
47	Лазание по канату. <b>КУ</b> – подтягивание (См. «Учебные нормативы» ).	1		
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1		
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>				
49	Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
50	Подвижная игра «Шире шаг».	1		
51	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	1		
52	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	1		
53	Полоса препятствий.	1		
54	Подвижные и спортивные игры	1		
55	ОРУ с мячами в парах. Подвижная игра «За мной»	1		
56	Подвижные игры на основе мини-футбола;	1		
57	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	1		
58	Подвижная игра «Слалом».	1		
59	Веселые старты.	1		
60	Эстафета с различными предметами	1		
61	Подвижные игры.	1		
62	Игра пионербол (упрощенный вариант)	1		

63	ОРУ с мячами в парах.	1		
64	ОРУ с мячами у стены. Подвижная игра «Салки парой».	1		
65	Ведение мяча с броском мяча в кольцо. Подвижная игра «Пустое место».	1		
66	Броски мяча в кольцо из различных исходных положений. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
67	ОРУ. Баскетбол упрощенные правила. Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1		
68	Повторение ОРУ. Баскетбол упрощенные правила. Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1		

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	часы	план	факт
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Знания о физической культуре.</b>				
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1		
2	Инструктаж по ТБ .Подвижные игры.	1		
3	Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
4	СБУ. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1		
5	СБУ. Бег с чередованием ходьбы и бега 3 мин	1		
6	СБУ. Бег с чередованием ходьбы и бега 4 мин	1		
7	Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1		
8	Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1		
9	Высокий старт (техника).Подвижная игра «Космонавты».	1		
10	Повторение. Высокий старт (техника). <b>КУ</b> – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Салки».	1		
11	<b>КУ</b> – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. <b>КУ</b> – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1		
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
14	<b>КУ</b> – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы») Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1		
15	Прыжок в длину с разбега (техника). <b>КУ</b> – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1		
17	<b>КУ</b> – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы») Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1		
18	<b>КУ</b> – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы».Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
19	Инструктаж по ТБ .Ловля и передача мяча на месте и в	1		



	движении (в парах).			
20	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1		
21	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах). Эстафеты.	1		
22	<b>КУ</b> – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1		
23	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1		
24	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1		
25	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1		
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1		
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
28	Знания о физической культуре.	1		
29	ОРУ на матах. Подвижные игры.	1		
30	ОРУ на матах. Кувырок вперед (техника),назад Эстафета с гимнастическими скакалками.	1		
31	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета	1		
32	Кувырок назад в группировке. <b>КУ</b> – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1		
33	<b>КУ</b> – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1		
34	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1		
35	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1		
36	<b>КУ</b> – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1		
37	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1		
38	«Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1		
39	<b>КУ</b> – «мост» (по технике исполнения).	1		
40	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		
41	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. <b>КУ</b> – полоса препятствий.	1		
42	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1		
43	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1		
44	Прыжки через козла с места.	1		
45	Прыжки через козла с разбега.	1		
46	<b>КУ</b> . Прыжок через козла с разбега.	1		

47	Лазание по канату в три приема (техника). <b>КУ</b> – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1		
<b>Спортивные и подвижные игры.</b>				
48	ОФП. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1		
49	ОФП. Подвижные игры.	1		
50	Работа с мячами в парах. Правила игры «Пионербол»	1		
51	Работа с мячами у стены.. Игра «Пионербол»	1		
52	ОРУ. Игра «Пионербол»	1		
53	Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
54	ОРУ с мячами в парах. Подвижная игра «Веер».	1		
55	Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
56	Подвижная игра «Шире шаг».	1		
57	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	1		
58	Работа с мячом в парах.	1		
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1		
60	Подвижные и спортивные игры	1		
61	ОРУ с мячами в парах. Подвижная игра «За мной»	1		
62	Подвижные игры на основе мини-футбола;	1		
63	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	1		
64	Подвижная игра «Слалом».	1		
65	Веселые старты.	1		
66	Эстафета с различными предметами	1		
67	ОРУ, Подвижные игры. Встречные эстафеты.	1		
68	Игра пионербол (упрощенный вариант)	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597672

Владелец Ошарова Лариса Владимировна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024