

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа с. Новодмитриевка  
Липецкого муниципального района Липецкой области

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **По предмету: Физическая культура**

Уровень изучения дисциплины: базовый

Классы: 1 – 4

Количество часов на учебный год: 1 класс – 66 (2 часа в неделю)

2 класс – 70 (2 часа в неделю)

3 класс – 70 (2 часа в неделю)

4 класс – 70 (2 часа в неделю)

Составлена на основе примерной основной образовательной программы начального  
общего образования в соответствии с ФГОС НОО

Составитель: учитель 1 кв.категории Некрасов Владимир Юрьевич

Рассмотрена на заседании педагогического совета:

Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

2017 – 2018 учебный год

**Содержание**

Планируемые результаты

Содержание учебного предмета

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

Приложение 3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

Приложение 4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

## Планируемые результаты

### 1.1.1. Формирование универсальных учебных действий<sup>1</sup>

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### Личностные результаты

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

---

<sup>1</sup> Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15))

*–установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

*–осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*–эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–принимать и сохранять учебную задачу;

–учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

–планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

–учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

–осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

–оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

–адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

–различать способ и результат действия;

–вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

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

*–в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*–преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*–проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*–самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*–осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*–самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

–осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

–использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

–проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

–строить сообщения в устной и письменной форме;

–ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

–основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

–осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

–осуществлять синтез как составление целого из частей;

–проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

–устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **П. 1.2.11. Физическая культура**

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

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) 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).

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

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

##### **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.
- формирование здорового образа жизни, системы здоровьесберегающих технологий обучения и формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы

начального общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее - дети с ОВЗ);

### **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).*

## Содержание учебного предмета

### 2.2.2.10. Физическая культура<sup>2</sup>

#### Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физической деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.<sup>3</sup>

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

<sup>2</sup> Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15))

<sup>3</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.



Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в

движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

| №<br>п/п | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                               | Кол-во<br>часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| I.       | <b>Основы знаний о физической культуре.<br/>Способы физкультурной деятельности</b>                                     | <b>1</b>        |
| 1.       | Урок-сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры».            | 1               |
| II.      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                 | <b>12</b>       |
| 2.       | Чередование бега и ходьбы с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом.                       | 1               |
| 3.       | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.                                                              | 1               |
| 4.       | Спортивный марафон. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на короткие дистанции.                                            | 1               |
| 5.       | Спортивный марафон. Бег на средние дистанции.<br>Совершенствование навыков бега.                                       | 1               |
| 6.       | Урок-игра: Челночный бег.                                                                                              | 1               |
| 7.       | Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.                                               | 1               |
| 8.       | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.                                                                            | 1               |
| 9.       | Бег на короткие дистанции. Эстафеты.                                                                                   | 1               |
| 10.      | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.                                                           | 1               |
| 11.      | Спортивный марафон. Медленный бег до 3 мин.                                                                            | 1               |
| 12.      | Эстафеты с мячами. Развитие координации.                                                                               | 1               |
| 13.      | Прыжок в длину с места, разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.                                          | 1               |
| III.     | <b>Подвижные игры</b>                                                                                                  | <b>8</b>        |
| 14.      | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.                                                                  | 1               |
| 15.      | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.                                              | 1               |
| 16.      | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.                                                             | 1               |
| 17.      | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.                                               | 1               |
| 18.      | Развитие ловкости и координации. Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.                                          | 1               |
| 19.      | Ведение баскетбольного мяча.<br>Ведение мяча на месте и в движении.                                                    | 1               |
| 20.      | Спортивный марафон.                                                                                                    | 1               |
| 21.      | Формирования правильной осанки и развития мышц туловища.                                                               | 1               |
| III.     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                              | <b>13</b>       |
| 22.      | Строевые команды. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.                        | 1               |
| 23.      | Комплекс упражнений по формированию правильной осанки и развития мышц туловища.                                        | 1               |
| 24.      | Правила предупреждения травматизма. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.     | 1               |
| 25.      | Кувырок вперед в упор присев. Стойка на лопатках.                                                                      | 1               |
| 26.      | Гимнастический мост из положения лежа на спине.                                                                        | 1               |
| 27.      | Основные способы передвижения. Представления о физических упражнениях.                                                 | 1               |
| 28.      | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 | 1               |

| №<br>п/п     | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                            | Кол-во<br>часов |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|              | градусов.                                                                                                           |                 |
| 29.          | Передвижение по гимнастической стенке.                                                                              | 1               |
| 30.          | Урок-соревнование «Лазание по гимнастической скамейке».                                                             | 1               |
| 31.          | Перелазание через гимнастического коня. Перелазание через горку матов.                                              | 1               |
| 32.          | Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания».                              | 1               |
| 33.          | Акробатические комбинации.<br>ОРУ с гимнастической палкой.                                                          | 1               |
| 34.          | Лазание по гимнастической стенке и канату.                                                                          | 1               |
| <b>IV.</b>   | <b>Подвижные игры</b>                                                                                               | <b>3</b>        |
| 35.          | Историческое путешествие «Зарождение древних олимпийских игр».                                                      | 1               |
| 36.          | Гимнастика с основами акробатики.                                                                                   | 1               |
| 37.          | Эстафета «Веселые старты», «Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Охотники и утки».         | 1               |
| <b>V.</b>    | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                            | <b>7</b>        |
| 38.          | Урок-игра «Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие».                       | 1               |
| 39.          | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Понятие обморожения. Лыжная строевая подготовка.                        | 1               |
| 40.          | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1               |
| 41.          | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.                                                     | 1               |
| 42.          | Передвижение на лыжах ступающим шагом.                                                                              | 1               |
| 43.          | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.                                                                 | 1               |
| 44.          | Урок-игра «Лыжные гонки».                                                                                           | 1               |
| <b>VI.</b>   | <b>Плавание</b>                                                                                                     | <b>5</b>        |
| 45.          | Несчастные случаи на воды и меры самопомощи. Правила поведения во время занятия в бассейне.                         | 1               |
| 46.          | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в бассейне.                             | 1               |
| 47.          | Техника видов плавания.                                                                                             | 1               |
| 48.          | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.                                                        | 1               |
| <b>VII.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                              | <b>8</b>        |
| 49.          | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».                               | 1               |
| 50.          | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега.                           | 1               |
| 51.          | Прыжки в длину с разбега.                                                                                           | 1               |
| 52.          | Бег. Метание на дальность.                                                                                          | 1               |
| 53.          | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».                                                                   | 1               |
| 54.          | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».                                                             | 1               |
| 55.          | Прыжок в высоту. Челночный бег.                                                                                     | 1               |
| 56.          | Кроссовая подготовка.                                                                                               | 1               |
| <b>VIII.</b> | <b>Подвижные игры</b>                                                                                               | <b>10</b>       |
| 57.          | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай». Развитие координации.                                                      | 1               |
| 58.          | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.                                                                   | 1               |
| 59.          | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых                                                          | 1               |

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Содержание программного материала<br/>(раздел/тема урока)</b>                       | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                  | качеств.                                                                               |                         |
| 60.              | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.                                   | 1                       |
| 61.              | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.                    | 1                       |
| 62.              | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.                                   | 1                       |
| 63.              | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие выносливости. | 1                       |
| 64.              | Эстафеты. Развитие координации.                                                        | 1                       |
| 65.              | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.                      | 1                       |
| 66.              | Резерв учебного времени                                                                | 1                       |
|                  | Итого часов за курс изучения физической культуры в 1 классе                            | 66                      |

## Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

| № п\п      | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                             | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I</b>   | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                               | <b>13</b>    |
| 1.         | Вводный инструктаж по охране труда. История возникновения физической культуры и первых соревнований.                                 | 1            |
| 2.         | Ходьба и бег. Бег с ускорением 20 м.                                                                                                 | 1            |
| 3.         | Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».                                                                               | 1            |
| 4.         | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.                                                                        | 1            |
| 5.         | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).                                                          | 1            |
| 6.         | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба)                                                                 | 1            |
| 7.         | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 2            |
| 8.         | Техника высокого старта и челночного бега 3х10 м. Игра «Пятнашки».                                                                   | 2            |
| 9.         | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                      | 2            |
| 10.        | Челночный бег 3х10 м. Игра «Салки». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                          | 1            |
| <b>II</b>  | <b>Баскетбол (упражнения с элементами баскетбольного мяча)</b>                                                                       | <b>7</b>     |
| 11.        | Инструктаж по охране труда. Ловля и передача мяча в движении.                                                                        | 1            |
| 12.        | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Попади в обруч».                                                                           | 1            |
| 13.        | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись».                                                                | 1            |
| 14.        | Броски мяча в корзину (в цель). Игра «Мяч в корзину».                                                                                | 1            |
| 15.        | Броски мяча в корзину (в цель). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.                  | 2            |
| 16.        | Эстафеты с элементами баскетбола.                                                                                                    | 1            |
| <b>III</b> | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                    | <b>9</b>     |
| 17.        | Инструктаж по охране труда. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.                                                | 1            |
| 18.        | Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову. Игра «Что изменилось?».               | 1            |
| 19.        | Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».                                     | 1            |
| 20.        | Висы. Строевые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                   | 1            |
| 21.        | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.                                                                         | 1            |
| 22.        | Построение в две шеренги. Построение из двух шеренг в два круга.                                                                     | 1            |
| 23.        | Лазания и перелазания. Учить техники лазанию по канату в два, три приема. Игра «Посадка картофеля».                                  | 1            |
| 24.        | Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                      | 1            |
| 25.        | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмической гимнастики под музыку.                                             | 1            |
| <b>IV</b>  | <b>Плавание</b>                                                                                                                      | <b>3</b>     |
| 26.        | Инструктаж по охране труда. Правила поведения в бассейне.                                                                            | 1            |
| 27.        | Техника основных способов плавания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                          | 1            |
| 28.        | Изучение техники стартов с тумбочки.                                                                                                 | 1            |
| <b>V</b>   | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                             | <b>9</b>     |

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Содержание программного материала<br/>(раздел/тема урока)</b>                                                                                                                | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 29.              | Инструктаж по охране труда. Значение занятий на лыжах. Температурный режим знаний на лыжах.                                                                                     | 1                       |
| 30.              | Обучение технике ступающего шага.                                                                                                                                               | 1                       |
| 31.              | Пройти на лыжах ступающим шагом (скользящим) – 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                  | 1                       |
| 32.              | Совершенствовать двигательные движения на лыжах без палок.                                                                                                                      | 1                       |
| 33.              | Провести учет техники скольжения без палок. Подвижные игры.                                                                                                                     | 1                       |
| 34.              | Обучение техники косому подъему на склон без палок и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.                                                                            | 1                       |
| 35.              | Совершенствовать технику выполнения подъемов и спусков со склона с палками. Подвижные игры.                                                                                     | 1                       |
| 36.              | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом. Эстафета со спуском и подъемом.                                                                                         | 2                       |
| <b>VI</b>        | <b>Развитие двигательных качеств</b>                                                                                                                                            | <b>5</b>                |
| 37.              | Инструктаж по охране труда. Кроссовая подготовка.                                                                                                                               | 1                       |
| 38.              | Равномерный бег 3 мин.                                                                                                                                                          | 1                       |
| 39.              | Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).                                                                                                                                 | 1                       |
| 40.              | Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».                                                                                                                                    | 2                       |
| <b>VII</b>       | <b>Волейбол (упражнения с элементами пионер-бола)</b>                                                                                                                           | <b>9</b>                |
| 41.              | Инструктаж по охране труда. Название и правила спортивных подвижных игр. Правила приема воздушных ванн и солнечных ванн. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. | 1                       |
| 42.              | Обучение техники подбрасывания волейбольного мяча. Подвижные игры.                                                                                                              | 2                       |
| 43.              | Совершенствование техники подбрасывания волейбольного мяча. Подвижные игры.                                                                                                     | 1                       |
| 44.              | Обучение техники прямой подачи снизу, сбоку.                                                                                                                                    | 2                       |
| 45.              | Закрепление техники прямой подачи снизу, сбоку. Подвижные игры.                                                                                                                 | 2                       |
| 46.              | Совершенствование техники прямой подачи снизу, сбоку. Подвижные игры.                                                                                                           | 1                       |
| <b>VIII</b>      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                          | <b>14</b>               |
| 47.              | Инструктаж по охране труда. Прыжок в высоту способом перешагивания.                                                                                                             | 1                       |
| 48.              | Челночный бег 3х10 м. Игра «Пятнашки». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                  | 1                       |
| 49.              | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                 | 1                       |
| 50.              | Челночный бег 3х10 м. Игра «Салки».                                                                                                                                             | 1                       |
| 51.              | Медленный бег до 2 минут. Игра «Зайцы в огороде». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                       | 1                       |
| 52.              | Высокий старт. Тестирование бега по 30 м.                                                                                                                                       | 1                       |
| 53.              | Бег по пересеченной местности (равномерный до 30 мин.).                                                                                                                         | 1                       |
| 54.              | Бег по 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                            | 1                       |
| 55.              | Метание малого мяча на дальность.                                                                                                                                               | 1                       |
| 56.              | Метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                       | 2                       |
| 57.              | Бег 1000 м.                                                                                                                                                                     | 1                       |
| 58.              | Подвижные игры с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                    | 1                       |
| 59.              | Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.                                                                                                                        | 1                       |
| 60.              | Резерв учебного времени                                                                                                                                                         | 1                       |
|                  | Итого часов за курс изучения физической культуры во 2 классе                                                                                                                    | 70                      |

### Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

| №<br>п/п    | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                          | Кол-во<br>часов |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>I.</b>   | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                            | <b>8</b>        |
| 1.          | Инструктаж по охране труда. Организационный момент.<br>Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.                                                                                                | 1               |
| 2.          | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                | 1               |
| 3.          | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.                                                                                                 | 1               |
| 4.          | Высокий старт с последующим ускорением.                                                                                                                                                           | 1               |
| 5.          | Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель. Роль физкультуры.                                                                                                      | 1               |
| 6.          | Бег до 400 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                             | 1               |
| 7.          | Челночный бег. Физическая культура как система по укреплению здоровья.                                                                                                                            | 1               |
| 8.          | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Связь физкультуры с трудовой деятельностью. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                 | 1               |
| <b>II.</b>  | <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>                                                                                                                                                     | <b>6</b>        |
| 9.          | Подбрасывание и ловля мяча. Ведение мяча. Передача мяча различными способами. Ведение мяча различными способами. Бросок по кольцу.                                                                | 1               |
| 10.         | Передвижения с остановками по сигналу, передачи мяча в парах. Игра «Мяч ловцу». Правила и организация игры в баскетбол.                                                                           | 1               |
| 11.         | Передачи и ведение мяча на месте, в ходьбе. Игра «Гонка мячей по кругу».                                                                                                                          | 1               |
| 12.         | Броски мяча двумя руками снизу в кольцо. Эстафеты с б/б мячом. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.               | 1               |
| 13.         | Ведение мяча в движении с броском мяча в кольцо. «Охотники и утки». Гимнастика для глаз.                                                                                                          | 1               |
| 14.         | Передачи мяча в парах на месте и в движении. Игра «Овладей мячом». Характеристика физического качества – ловкость.                                                                                | 1               |
| <b>III.</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                                                                                                         | <b>18</b>       |
| 15.         | Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, назад в стороны из положения стоя и сидя. Название гимнастических снарядов и гимнастических элементов.          | 1               |
| 16.         | Акробатические упражнения: группировки, перекаты в группировке, кувырок вперед, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой или скакалкой. | 1               |
| 17.         | Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост», упр. на пресс, передвижение по наклонной скамейке. Характеристика физического качества – гибкость.                 | 1               |
| 18.         | Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости: высокие взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки и в движении.                                                           | 1               |
| 19.         | Ходьба по гимнастической скамейке и бревну (высота 1 м.), лазанье по канату. Комплекс ОРУ для укрепления мышечного корсета.                                                                       | 1               |



| №<br>п\п   | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                                                           | Кол-во<br>часов |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|            | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                                                                                                                                                          |                 |
| 20.        | Упражнения для координации: ходьба по низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Жонглирование малыми предметами. Игра «Река – берега». Комплекс дыхательных упражнений.                                         | 1               |
| 21.        | Совершенствование акробатических упражнений: выполнение акробатических комбинаций. Гимнастические эстафеты. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.                                                                          | 1               |
| 22.        | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в висах. Опорный прыжок через козла. Характеристика физического качества – сила.                                                                                                                | 1               |
| 23.        | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в упорах. Лазание с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке и г/скамейке. Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на скамейку, переноска партнера в парах.  | 1               |
| 24.        | Развитие гибкости: комплекс ОРУ на максимальное сгибание и прогибание туловища в стойках, седах. Упражнения для мышц брюшного пресса. Составление и соблюдение режима дня.                                                                         | 1               |
| 25.        | Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног. Преодоление полосы препятствий с висами, упорами, лазанием, прыжками.                                                                               | 1               |
| 26.        | Лазанье по канату, подтягивание на низку (девочки) и высокой (мальчики) перекладине. Развитие силовых способностей: упражнения с переменной опорой на руки и ноги, с использованием дополнительных отягощений (набивные мячи, гантели 1 кг.)       | 1               |
| 27.        | Построение в две шеренги. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Упражнения с набивными мячами. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, стилизованная ходьба под музыку.    | 1               |
| 28.        | Ору на развитие физических качеств в круговой тренировке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игра «Посадка картофеля». Перестроение из двух шеренг в два круга.                                                      | 1               |
| 29.        | Упражнения в равновесии: ходьба со сменой темпа и длиной шагов с поворотами и приседаниями, упражнение «ласточка» с фиксацией равновесия. Выполнение строевых команд: повороты на месте, строевой шаг на месте и в движении.                       | 1               |
| 30.        | Танцевальные шаги в комбинациях. Построение в две шеренги. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости: в широкой стойке, с выпадами и полушпагатами. Прыжковые упражнения с предметом в руках.                                                  | 1               |
| 31.        | Преодоление полосы препятствий с висами, упорами, прыжками, перелезанием через препятствия. Разучить комплекс ритмической гимнастики с передвижением шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по ориентирам и по сигналу. Гимнастика для глаз. | 1               |
| 32.        | Повторить комплекс ритмической гимнастики. Повторить физические упражнения в круговой тренировке. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, на переключение внимания с одних звеньев тела на другие.                                    | 1               |
| <b>IV.</b> | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>11</b>       |

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Содержание программного материала<br/>(раздел/тема урока)</b>                                                                                                                                                          | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 33.              | Инструктаж по ТБ. Произвольное катание попеременным двушажным ходом. Произвольное катание одновременным бесшажным ходом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.                                           | 1                       |
| 34.              | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Характеристика видов спорта, входящих в программу Зимних Олимпийских игр.                                                                                               | 1                       |
| 35.              | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. Развитие выносливости в прохождении тренировочных дистанций.                                                                                                         | 1                       |
| 36.              | Подъемы и спуски с небольших склонов. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.                                                                                                                                    | 1                       |
| 37.              | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. Особенности физической культуры разных народов.                                                                                                                      | 1                       |
| 38.              | Разучить подъём «лесенкой». Катание на лыжах. Характеристика физического качества – выносливость. Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. Особенности дыхания во время ходьбы на лыжах.                      | 1                       |
| 39.              | Спуски в высокой стойке и подъём «лесенкой». Развитие выносливости. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.                                                  | 1                       |
| 40.              | Спуски в низкой стойке и подъёмы «лесенкой». Требования к температурному режиму.                                                                                                                                          | 1                       |
| 41.              | Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. Развитие выносливости. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.                                                                                            | 1                       |
| 42.              | Совершенствование катания на лыжах с подъёмами и спусками. Значение занятий лыжами для закаливания и укрепления здоровья ребёнка.                                                                                         | 1                       |
| <b>V.</b>        | <b>Плавание</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>                |
| 43.              | Несчастные случаи на воды и меры самопомощи. Правила поведения во время занятия в бассейне.                                                                                                                               | 1                       |
| 44.              | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в бассейне. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.                                                                      | 1                       |
| 45.              | Техника видов плавания.                                                                                                                                                                                                   | 1                       |
| <b>VI.</b>       | <b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>                                                                                                                                                                              | <b>6</b>                |
| 46.              | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Встречные эстафеты. Количество игроков, цель игры, игровая площадка.                                                                                                                 | 1                       |
| 47.              | Перемещения игроков, остановки, ускорения. Подбрасывание мяча над собой. Правила игры «пионербол». Характеристика физического качества – ловкость.                                                                        | 1                       |
| 48.              | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра «Свеча». Определение скоростно – силового качества.                                                                                                                     | 1                       |
| 49.              | Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1                       |
| 50.              | Совершенствование передач мяча в парах. Прием мяча после набрасывания партнера. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                            | 1                       |

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Содержание программного материала<br/>(раздел/тема урока)</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 51.              | Совершенствование передач мяча в колонне. Игра «Снежки». Развитие ловкости и координации.<br>Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                            | 1                       |
| <b>VII.</b>      | <b>Подвижные игры с элементами футбола</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>                |
| 52.              | Правила и организация игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.                                                                                                                                           | 1                       |
| 53.              | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Тактические действия в защите и нападении.                                                                                           | 1                       |
| 54.              | Удары в сторону ворот. Игра в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                    | 1                       |
| 55.              | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра «Кто быстрее?». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.                                                                                                                      | 1                       |
| <b>VIII.</b>     | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>                |
| 56.              | Инструктаж по ТБ. Специально-беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта.<br>Бег с ускорениями до 30м. Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. | 1                       |
| 57.              | Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств: бег с горки в максимальном темпе. Комплекс дыхательных упражнений.                                                                                                                           | 1                       |
| 58.              | Бег 60 м. на результат. Передача эстафетной палочки. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках. Прыжки с продвижением вперед с доставанием ориентиров, висящих на разной высоте.                                                           | 1                       |
| 59.              | Бег 400 м. без учета времени. Развитие выносливости: бег с изменением направления и скорости. Прыжки на заданную длину по ориентирам, прыжки в полуприседе и приседе. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                | 1                       |
| 60.              | Прыжки в длину с места и с разбега (разбег – отталкивание – полет – приземление). Техника метания мяча на дальность. Игра «Кто дальше?» Сведения о правилах соревнований в метаниях.                                                              | 1                       |
| 61.              | Метание мяча в цель. Игра «Меткий стрелок». Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                                                                                                             | 1                       |
| 62.              | Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой. Гимнастика для глаз.                                                                                                     | 1                       |
| 63.              | Равномерный 6-минутный бег. Челночный бег 3х10м. Влияние бега на состояние здоровья. Комплекс ОРУ на развитие мышц туловища. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Игра «Салки» с вариантами.                                           | 1                       |
| <b>IX</b>        | <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>                |
| 64.              | Инструктаж по ТБ. Игры «Воробьи и вороны», «Пустое место». Организация и проведение подвижных игр самостоятельно.                                                                                                                                 | 1                       |
| 65.              | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Салки», «Город за городом». Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                                                                          | 1                       |
| 66.              | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Охотники и утки», «Перестрелка». Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.                                                                                                     | 1                       |

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Содержание программного материала<br/>(раздел/тема урока)</b>                                                                                                                                                                    | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 67.              | Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Прыжки по полоскам», «Подвижная цель». Правила игр и их соблюдение. Развитие физических качеств в круговой тренировке. Тестирование уровня физической подготовки по программе комплекса ГТО. | 1                       |
| 68.              | Преодоление полосы препятствий с прыжками, метаниями, бросками набивных мячей. Игра «Быстро и точно», «Вызов номера». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Определение физического качества – силы, гибкости.               | 1                       |
| 69.              | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игра «Перестрелка», «Третий лишний». Подведение итогов года, задание на лето.                                                                                                          | 1                       |
| 70.              | Резерв учебного времени                                                                                                                                                                                                             | 1                       |
|                  | Итого часов за курс изучения физической культуры в 3 классе                                                                                                                                                                         | 70                      |

### Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

| №<br>п/п    | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>I.</b>   | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b>       |
| 1.          | Вводный инструктаж по охране труда. История легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                         | 1               |
| 2.          | Спортивная ходьба, бег. Роль физкультуры и спорта в формировании ЗОЖ.                                                                                                                                                                                                | 1               |
| 3.          | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                                   | 2               |
| 4.          | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                                    | 1               |
| 5.          | Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                                    | 1               |
| 6.          | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                                    | 1               |
| 7.          | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                            | 1               |
| 8.          | Бег до 400 м. Связь физкультуры с природными особенностями.                                                                                                                                                                                                          | 1               |
| 9.          | Челночный бег. Физическая культура как система по укреплению здоровья.                                                                                                                                                                                               | 1               |
| 10.         | Прыжковые упражнения. Связь физкультуры с трудовой деятельностью.                                                                                                                                                                                                    | 1               |
| 11.         | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                                      | 1               |
| 12.         | Прыжки в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                                    | 2               |
| <b>II.</b>  | <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>7</b>        |
| 13.         | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.                                                                                                                            | 1               |
| 14.         | Передвижения с остановками по сигналу, передачи мяча в парах, игра «Мяч ловцу». Правила и организация игры в баскетбол.                                                                                                                                              | 1               |
| 15.         | Передачи и ведение мяча на месте, в ходьбе, игра «Гонка мячей по кругу». Цель игры, игровое поле, количество игроков.                                                                                                                                                | 1               |
| 16.         | Броски мяча двумя руками снизу в кольцо, Эстафеты с б/б мячом. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.                                                                                                                                     | 1               |
| 17.         | Передачи мяча в парах на месте и в движении. Игра «Овладей мячом». Характеристика физического качества – ловкость.                                                                                                                                                   | 1               |
| 18.         | Ведение мяча в движении с броского мяча по кольцу. Мини-баскетбол.                                                                                                                                                                                                   | 2               |
| <b>III.</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b>       |
| 19.         | Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на гибкость: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Название гимнастических снарядов.                                                                                                                   | 1               |
| 20.         | Акробатические упражнения: группировки, перекаты в группировке, кувырок вперед, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Характеристика и развитие гибкости.                                                                                                    | 1               |
| 21.         | Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост», упр. на пресс, ходьба по г/скамейке и бревну с поворотами и приседаниями. Развитие силовых качеств: лазанье с дополнительным отягощением на поясе по г/стенке и наклонной г/скамейке. | 1               |
| 22.         | Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Характеристика физического качества – гибкость.                                                                                           | 1               |
| 23.         | Ходьба по гимнастической скамейке и бревну (высота 1 м.) с меняющимся темпом, длиной шага, с поворотами и приседаниями, лазанье по канату. Влияние физических упражнения на физическое развитие человека.                                                            | 1               |
| 24.         | Комплекс ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны;                                                                                                                                                                                                 | 1               |

| №<br>п/п   | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                           | Кол-во<br>часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|            | выпады и полушпагаты. Упражнения в равновесии: «ласточка» с фиксацией равновесия. Гимнастические эстафеты. Прыжки через скакалку. Связь физической культуры с военной деятельностью.                               |                 |
| 25.        | Выполнение акробатической комбинации: кувырок вперед, кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. История развития физической культуры и первых соревнований по гимнастике. | 1               |
| 26.        | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в висах: разучить комбинацию. Опорный прыжок через козла. Характеристика физического качества – сила.                                                           | 1               |
| 27.        | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в упорах, перемахи. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на г/скамейку.                                     | 1               |
| 28.        | Комплекс ОРУ на сгибание и прогибание туловища в стойках и седах. Упражнения для мышц брюшного пресса. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.                                   | 1               |
| <b>IV.</b> | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>        |
| 29.        | Инструктаж по ТБ. Произвольное катание попеременным двухшажным ходом. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте, в движении, прыжком с опорой на палки.                                                         | 1               |
| 30.        | Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Развитие выносливости.                                                                                   | 1               |
| 31.        | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Характеристика видов спорта, входящих в программу Зимних Олимпийских игр.                                                                                        | 1               |
| 32.        | Прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.                                                                         | 1               |
| 33.        | Подъемы «ёлочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.                                                                                                       | 1               |
| 34.        | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности в чередовании с ускорениями. Развитие выносливости.                                                                                                         | 1               |
| <b>V.</b>  | <b>Плавание</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>        |
| 35.        | Несчастные случаи на воды и меры самопомощи. Правила поведения во время занятия в бассейне.                                                                                                                        | 1               |
| 36.        | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.                                                                                                                                                       | 1               |
| 37.        | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в бассейне. Техника видов плавания.                                                                                                    | 1               |
| <b>VI.</b> | <b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>                                                                                                                                                                       | <b>7</b>        |
| 38.        | Стойки игрока. Перемещения в стойке. Встречные эстафеты. Количество игроков, цель игры, игровая площадка.                                                                                                          | 1               |
| 39.        | Перемещения игроков, остановки, ускорения. Подбрасывание мяча над собой. Правила игры «пионербол». Характеристика физического качества – ловкость.                                                                 | 1               |
| 40.        | Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                                                     | 1               |
| 41.        | Передача мяча сверху двумя руками после набрасывания партнера. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.                                                                                     | 1               |
| 42.        | Совершенствование передач мяча в колонне. Прием мяча после набрасывания партнера. Игра «Снежки». Развитие ловкости и координации. П/и разных народов.                                                              | 1               |
| 43.        | Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Игра                                                                                                                                                             | 1               |

| №<br>п/п     | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|              | «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                                                                                                            |                 |
| 44.          | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.                                                                                                           | 1               |
| <b>VII.</b>  | <b>Подвижные игры с элементами футбола</b>                                                                                                                                                                           | <b>4</b>        |
| 45.          | Правила и организация игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.                                                                                                              | 1               |
| 46.          | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств, двигательных навыков и умений для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.                                | 1               |
| 47.          | Ведение мяча и удары в сторону ворот. Игра в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                        | 2               |
| <b>VIII.</b> | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                               | <b>11</b>       |
| 48.          | Инструктаж по ТБ. Специально-беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта.                                                                                                                          | 1               |
| 49.          | Бег с ускорениями до 30м. Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.                                                                   | 1               |
| 50.          | Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств: бег с горки в максимальном темпе. Комплекс дыхательных упражнений.                                                                                              | 1               |
| 51.          | Бег 60 м. на результат. Передача эстафетной палочки. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках. Прыжки с продвижением вперед с доставанием ориентиров, висящих на разной высоте.                              | 1               |
| 52.          | Бег 400 м. без учета времени. Развитие выносливости: бег с изменением направления и скорости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.                                                                      | 1               |
| 53.          | Прыжки на заданную длину по ориентирам, прыжки в полуприседе и приседе. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                                                 | 1               |
| 54.          | Прыжки в длину с места и с разбега ( разбег – отталкивание – полет – приземление).                                                                                                                                   | 1               |
| 55.          | Техника метания мяча на дальность. Метание мяча в цель. Игра «Кто дальше?», «Меткий стрелок». Сведения о правилах соревнований в метаниях. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1               |
| 56.          | Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой. Гимнастика для глаз.                                                                        | 1               |
| 57.          | Равномерный 6-минутный бег. Челночный бег 3x10м. Влияние бега на состояние здоровья. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.                                                                               | 1               |
| 58.          | Комплекс ОРУ на развитие мышц туловища. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Игра «Салки» с вариантами.                                                                                                   | 1               |
| <b>IX.</b>   | <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>        |
| 59.          | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Воробьи и вороны», «Пустое место».                                                                                                              | 1               |
| 60.          | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Салки», «Город за городом». Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                                             | 1               |
| 61.          | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Игры «Охотники и утки», «Перестрелка». ГТО для тебя: нормативы ГТО – норма жизни!                                                                                 | 1               |
| 62.          | Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Прыжки по полоскам», «Подвижная цель». Правила игр и их соблюдение                                                                                                            | 1               |

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Содержание программного материала<br/>(раздел/тема урока)</b>                                                                                                                            | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 63.              | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Тестирование уровня физической подготовки по программе комплекса ГТО: бег 60м., наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места. | 1                       |
| 64.              | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Тестирование уровня физической подготовки по программе комплекса ГТО: подтягивание на низкой и высокой перекладине, метание мяча, бег на 1 км. | 1                       |
| 65.              | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Встречные эстафеты. Игра «Краски».                                                                                        | 1                       |
| 66.              | Резерв учебного времени                                                                                                                                                                     | 1                       |
|                  | Итого часов за курс изучения физической культуры в 4 классе                                                                                                                                 | 70                      |



## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                    | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                             |                 | План. | Факт. |            |
| <b>I.</b>              | <b>Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности</b>                              | <b>1</b>        |       |       |            |
| 1.                     | Урок-сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». | 1               |       |       |            |
| <b>II.</b>             | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                      | <b>12</b>       |       |       |            |
| 2.                     | Чередование бега и ходьбы с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом.            | 1               |       |       |            |
| 3.                     | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.                                                   | 1               |       |       |            |
| 4.                     | Спортивный марафон. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на короткие дистанции.                                 | 1               |       |       |            |
| 5.                     | Спортивный марафон. Бег на средние дистанции. Совершенствование навыков бега.                               | 1               |       |       |            |
| 6.                     | Урок-игра: Челночный бег.                                                                                   | 1               |       |       |            |
| 7.                     | Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.                                    | 1               |       |       |            |
| 8.                     | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.                                                                 | 1               |       |       |            |
| 9.                     | Бег на короткие дистанции. Эстафеты.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 10.                    | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.                                                | 1               |       |       |            |
| 11.                    | Спортивный марафон. Медленный бег до 3 мин.                                                                 | 1               |       |       |            |
| 12.                    | Эстафеты с мячами. Развитие координации.                                                                    | 1               |       |       |            |
| 13.                    | Прыжок в длину с места, разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.                               | 1               |       |       |            |
| <b>III.</b>            | <b>Подвижные игры</b>                                                                                       | <b>8</b>        |       |       |            |
| 14.                    | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.                                                       | 1               |       |       |            |
| 15.                    | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.                                   | 1               |       |       |            |
| 16.                    | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.                                                  | 1               |       |       |            |
| 17.                    | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.                                    | 1               |       |       |            |
| 18.                    | Развитие ловкости и координации. Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.                               | 1               |       |       |            |
| 19.                    | Ведение баскетбольного мяча. Ведение мяча на месте и в движении.                                            | 1               |       |       |            |
| 20.                    | Спортивный марафон.                                                                                         | 1               |       |       |            |
| 21.                    | Формирования правильной осанки и развития мышц туловища.                                                    | 1               |       |       |            |
| <b>III.</b>            | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                   | <b>13</b>       |       |       |            |
| 22.                    | Строевые команды. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.             | 1               |       |       |            |
| 23.                    | Комплекс упражнений по формированию правильной осанки и развития мышц туловища.                             | 1               |       |       |            |
| 24.                    | Правила предупреждения травматизма.                                                                         | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                         | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                  |                 | План. | Факт. |            |
|                        | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.                                                   |                 |       |       |            |
| 25.                    | Кувырок вперед в упор присев. Стойка на лопатках.                                                                                | 1               |       |       |            |
| 26.                    | Гимнастический мост из положения лежа на спине.                                                                                  | 1               |       |       |            |
| 27.                    | Основные способы передвижения.<br>Представления о физических упражнениях.                                                        | 1               |       |       |            |
| 28.                    | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 градусов. | 1               |       |       |            |
| 29.                    | Передвижение по гимнастической стенке.                                                                                           | 1               |       |       |            |
| 30.                    | Урок-соревнование «Лазание по гимнастической скамейке».                                                                          | 1               |       |       |            |
| 31.                    | Перелазание через гимнастического коня.<br>Перелазание через горку матов.                                                        | 1               |       |       |            |
| 32.                    | Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания».                                           | 1               |       |       |            |
| 33.                    | Акробатические комбинации.<br>ОРУ с гимнастической палкой.                                                                       | 1               |       |       |            |
| 34.                    | Лазание по гимнастической стенке и канату.                                                                                       | 1               |       |       |            |
| <b>IV.</b>             | <b>Подвижные игры</b>                                                                                                            | <b>3</b>        |       |       |            |
| 35.                    | Историческое путешествие «Зарождение древних олимпийских игр».                                                                   | 1               |       |       |            |
| 36.                    | Гимнастика с основами акробатики.                                                                                                | 1               |       |       |            |
| 37.                    | Эстафета «Веселые старты», «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами».<br>Подвижная игра «Охотники и утки».                   | 1               |       |       |            |
| <b>V.</b>              | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                         | <b>7</b>        |       |       |            |
| 38.                    | Урок-игра «Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие».                                    | 1               |       |       |            |
| 39.                    | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Понятие обморожения. Лыжная строевая подготовка.                                     | 1               |       |       |            |
| 40.                    | Построение в шеренгу с лыжами в руках.<br>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.           | 1               |       |       |            |
| 41.                    | Передвижение скользящим шагом.<br>Повороты переступанием на месте.                                                               | 1               |       |       |            |
| 42.                    | Передвижение на лыжах ступающим шагом.                                                                                           | 1               |       |       |            |
| 43.                    | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.                                                                              | 1               |       |       |            |
| 44.                    | Урок-игра «Лыжные гонки».                                                                                                        | 1               |       |       |            |
| <b>VI.</b>             | <b>Плавание</b>                                                                                                                  | <b>5</b>        |       |       |            |
| 45.                    | Несчастные случаи на воды и меры самопомощи. Правила поведения во время занятия в бассейне.                                      | 1               |       |       |            |
| 46.                    | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в бассейне.                                          | 1               |       |       |            |
| 47.                    | Техника видов плавания.                                                                                                          | 1               |       |       |            |
| 48.                    | Влияние физических упражнений на осанку.<br>Приемы закаливания.                                                                  | 1               |       |       |            |
| <b>VII.</b>            | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                           | <b>8</b>        |       |       |            |
| 49.                    | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».                                            | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                  | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                           |                 | План. | Факт. |            |
| 50.                    | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. | 1               |       |       |            |
| 51.                    | Прыжки в длину с разбега.                                                                 | 1               |       |       |            |
| 52.                    | Бег. Метание на дальность.                                                                | 1               |       |       |            |
| 53.                    | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».                                         | 1               |       |       |            |
| 54.                    | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».                                   | 1               |       |       |            |
| 55.                    | Прыжок в высоту. Челночный бег.                                                           | 1               |       |       |            |
| 56.                    | Кроссовая подготовка.                                                                     | 1               |       |       |            |
| <b>VIII.</b>           | <b>Подвижные игры</b>                                                                     | <b>10</b>       |       |       |            |
| 57.                    | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай». Развитие координации.                            | 1               |       |       |            |
| 58.                    | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.                                         | 1               |       |       |            |
| 59.                    | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.                       | 1               |       |       |            |
| 60.                    | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.                                      | 1               |       |       |            |
| 61.                    | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.                       | 1               |       |       |            |
| 62.                    | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.                                      | 1               |       |       |            |
| 63.                    | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие выносливости.    | 1               |       |       |            |
| 64.                    | Эстафеты. Развитие координации.                                                           | 1               |       |       |            |
| 65.                    | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.                         | 1               |       |       |            |
| 66.                    | Резерв учебного времени                                                                   | 1               |       |       |            |

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                             | Кол-<br>во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                      |                     | План. | Факт. |            |
| <b>I</b>               | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                               | <b>13</b>           |       |       |            |
| 1.                     | Вводный инструктаж по охране труда. История возникновения физической культуры и первых соревнований.                                 | 1                   |       |       |            |
| 2.                     | Ходьба и бег. Бег с ускорением 20 м.                                                                                                 | 1                   |       |       |            |
| 3.                     | Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».                                                                               | 1                   |       |       |            |
| 4.                     | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.                                                                        | 1                   |       |       |            |
| 5.                     | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).                                                          | 1                   |       |       |            |
| 6.                     | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба)                                                                 | 1                   |       |       |            |
| 7.                     | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1                   |       |       |            |
| 8.                     | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1                   |       |       |            |
| 9.                     | Техника высокого старта и челночного бега 3х10 м. Игра «Пятнашки».                                                                   | 1                   |       |       |            |
| 10.                    | Техника высокого старта и челночного бега 3х10 м. Игра «Пятнашки».                                                                   | 1                   |       |       |            |
| 11.                    | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                      | 1                   |       |       |            |
| 12.                    | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                      | 1                   |       |       |            |
| 13.                    | Челночный бег 3х10 м. Игра «Салки». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                          | 1                   |       |       |            |
| <b>II</b>              | <b>Баскетбол (упражнения с элементами баскетбольного мяча)</b>                                                                       | <b>7</b>            |       |       |            |
| 14.                    | Инструктаж по охране труда. Ловля и передача мяча в движении.                                                                        | 1                   |       |       |            |
| 15.                    | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Попади в обруч».                                                                           | 1                   |       |       |            |
| 16.                    | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись».                                                                | 1                   |       |       |            |
| 17.                    | Броски мяча в корзину (в цель). Игра «Мяч в корзину».                                                                                | 1                   |       |       |            |
| 18.                    | Броски мяча в корзину (в цель). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.                  | 1                   |       |       |            |
| 19.                    | Броски мяча в корзину (в цель). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.                  | 1                   |       |       |            |
| 20.                    | Эстафеты с элементами баскетбола.                                                                                                    | 1                   |       |       |            |
| <b>III</b>             | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                    | <b>9</b>            |       |       |            |
| 21.                    | Инструктаж по охране труда. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.                                                | 1                   |       |       |            |
| 22.                    | Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову. Игра «Что                             | 1                   |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                             | Кол-<br>во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                      |                     | План. | Факт. |            |
|                        | изменилось?».                                                                                        |                     |       |       |            |
| 23.                    | Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».     | 1                   |       |       |            |
| 24.                    | Висы. Строевые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                   | 1                   |       |       |            |
| 25.                    | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.                                         | 1                   |       |       |            |
| 26.                    | Построение в две шеренги. Построение из двух шеренг в два круга.                                     | 1                   |       |       |            |
| 27.                    | Лазания и перелазания. Учить техники лазанию по канату в два, три приема. Игра «Посадка картофеля».  | 1                   |       |       |            |
| 28.                    | Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.      | 1                   |       |       |            |
| 29.                    | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмической гимнастики под музыку.             | 1                   |       |       |            |
| <b>IV</b>              | <b>Плавание</b>                                                                                      | <b>3</b>            |       |       |            |
| 30.                    | Инструктаж по охране труда. Правила поведения в бассейне.                                            | 1                   |       |       |            |
| 31.                    | Техника основных способов плавания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                          | 1                   |       |       |            |
| 32.                    | Изучение техники стартов с тумбочки.                                                                 | 1                   |       |       |            |
| <b>V</b>               | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                             | <b>9</b>            |       |       |            |
| 33.                    | Инструктаж по охране труда. Значение занятий на лыжах. Температурный режим знаний на лыжах.          | 1                   |       |       |            |
| 34.                    | Обучение технике ступающего шага.                                                                    | 1                   |       |       |            |
| 35.                    | Пройти на лыжах ступающим шагом (скользящим) – 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.       | 1                   |       |       |            |
| 36.                    | Совершенствовать двигательные движения на лыжах без палок.                                           | 1                   |       |       |            |
| 37.                    | Провести учет техники скольжения без палок. Подвижные игры.                                          | 1                   |       |       |            |
| 38.                    | Обучение техники косому подъему на склон без палок и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. | 1                   |       |       |            |
| 39.                    | Совершенствовать технику выполнения подъемов и спусков со склона с палками. Подвижные игры.          | 1                   |       |       |            |
| 40.                    | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом. Эстафета со спуском и подъемом.              | 1                   |       |       |            |
| 41.                    | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом. Эстафета со спуском и подъемом.              | 1                   |       |       |            |
| <b>VI</b>              | <b>Развитие двигательных качеств</b>                                                                 | <b>5</b>            |       |       |            |
| 42.                    | Инструктаж по охране труда. Кроссовая подготовка.                                                    | 1                   |       |       |            |
| 43.                    | Равномерный бег 3 мин.                                                                               | 1                   |       |       |            |
| 44.                    | Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).                                                      | 1                   |       |       |            |
| 45.                    | Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».                                                         | 1                   |       |       |            |
| 46.                    | Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».                                                         | 1                   |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                        | Кол-<br>во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                 |                     | План. | Факт. |            |
| <b>VII</b>             | <b>Волейбол (упражнения с элементами пионер-бола)</b>                                                                                                                           | <b>9</b>            |       |       |            |
| 47.                    | Инструктаж по охране труда. Название и правила спортивных подвижных игр. Правила приема воздушных ванн и солнечных ванн. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. | 1                   |       |       |            |
| 48.                    | Обучение техники подбрасывания волейбольного мяча. Подвижные игры.                                                                                                              | 1                   |       |       |            |
| 49.                    | Обучение техники подбрасывания волейбольного мяча. Подвижные игры.                                                                                                              | 1                   |       |       |            |
| 50.                    | Совершенствование техники подбрасывания волейбольного мяча. Подвижные игры.                                                                                                     | 1                   |       |       |            |
| 51.                    | Обучение техники прямой подачи снизу, сбоку.                                                                                                                                    | 1                   |       |       |            |
| 52.                    | Обучение техники прямой подачи снизу, сбоку.                                                                                                                                    | 1                   |       |       |            |
| 53.                    | Закрепление техники прямой подачи снизу, сбоку. Подвижные игры.                                                                                                                 | 1                   |       |       |            |
| 54.                    | Закрепление техники прямой подачи снизу, сбоку. Подвижные игры.                                                                                                                 | 1                   |       |       |            |
| 55.                    | Совершенствование техники прямой подачи снизу, сбоку. Подвижные игры.                                                                                                           | 1                   |       |       |            |
| <b>VIII</b>            | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                          | <b>14</b>           |       |       |            |
| 56.                    | Инструктаж по охране труда. Прыжок в высоту способом перешагивания.                                                                                                             | 1                   |       |       |            |
| 57.                    | Челночный бег 3х10 м. Игра «Пятнашки». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                  | 1                   |       |       |            |
| 58.                    | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                 | 1                   |       |       |            |
| 59.                    | Челночный бег 3х10 м. Игра «Салки».                                                                                                                                             | 1                   |       |       |            |
| 60.                    | Медленный бег до 2 минут. Игра «Зайцы в огороде». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                       | 1                   |       |       |            |
| 61.                    | Высокий старт. Тестирование бега по 30 м.                                                                                                                                       | 1                   |       |       |            |
| 62.                    | Бег по пересеченной местности (равномерный до 30 мин.).                                                                                                                         | 1                   |       |       |            |
| 63.                    | Бег по 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                            | 1                   |       |       |            |
| 64.                    | Метание малого мяча на дальность.                                                                                                                                               | 1                   |       |       |            |
| 65.                    | Метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                       | 1                   |       |       |            |
| 66.                    | Метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                       | 1                   |       |       |            |
| 67.                    | Бег 1000 м.                                                                                                                                                                     | 1                   |       |       |            |
| 68.                    | Подвижные игры с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                    | 1                   |       |       |            |
| 69.                    | Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.                                                                                                                        | 1                   |       |       |            |
| 70.                    | Резерв учебного времени                                                                                                                                                         | 1                   |       |       |            |

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                          | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                   |                 | План. | Факт. |            |
| <b>I.</b>              | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                            | <b>8</b>        |       |       |            |
| 1.                     | Инструктаж по охране труда. Организационный момент. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.                                                                                                   | 1               |       |       |            |
| 2.                     | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                | 1               |       |       |            |
| 3.                     | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.                                                                                                 | 1               |       |       |            |
| 4.                     | Высокий старт с последующим ускорением.                                                                                                                                                           | 1               |       |       |            |
| 5.                     | Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель. Роль физкультуры.                                                                                                      | 1               |       |       |            |
| 6.                     | Бег до 400 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                                                                                             | 1               |       |       |            |
| 7.                     | Челночный бег. Физическая культура как система по укреплению здоровья.                                                                                                                            | 1               |       |       |            |
| 8.                     | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Связь физкультуры с трудовой деятельностью. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                 | 1               |       |       |            |
| <b>II.</b>             | <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>                                                                                                                                                     | <b>6</b>        |       |       |            |
| 9.                     | Подбрасывание и ловля мяча. Ведение мяча. Передача мяча различными способами. Ведение мяча различными способами. Бросок по кольцу.                                                                | 1               |       |       |            |
| 10.                    | Передвижения с остановками по сигналу, передачи мяча в парах. Игра «Мяч ловцу». Правила и организация игры в баскетбол.                                                                           | 1               |       |       |            |
| 11.                    | Передачи и ведение мяча на месте, в ходьбе. Игра «Гонка мячей по кругу».                                                                                                                          | 1               |       |       |            |
| 12.                    | Броски мяча двумя руками снизу в кольцо. Эстафеты с б/б мячом. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.               | 1               |       |       |            |
| 13.                    | Ведение мяча в движении с броском мяча в кольцо. «Охотники и утки». Гимнастика для глаз.                                                                                                          | 1               |       |       |            |
| 14.                    | Передачи мяча в парах на месте и в движении. Игра «Овладей мячом». Характеристика физического качества – ловкость.                                                                                | 1               |       |       |            |
| <b>III.</b>            | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                                                                                                         | <b>18</b>       |       |       |            |
| 15.                    | Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, назад в стороны из положения стоя и сидя. Название гимнастических снарядов и гимнастических элементов.          | 1               |       |       |            |
| 16.                    | Акробатические упражнения: группировки, перекаты в группировке, кувырок вперед, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой или скакалкой. | 1               |       |       |            |
| 17.                    | Акробатические упражнения: кувырок вперед                                                                                                                                                         | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                                                          | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | План. | Факт. |            |
|                        | и назад, стойка на лопатках, «мост», упр. на пресс, передвижение по наклонной скамейке. Характеристика физического качества – гибкость.                                                                                                           |                 |       |       |            |
| 18.                    | Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости: высокие взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки и в движении.                                                                                                           | 1               |       |       |            |
| 19.                    | Ходьба по гимнастической скамейке и бревну (высота 1 м.), лазанье по канату. Комплекс ОРУ для укрепления мышечного корсета. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                             | 1               |       |       |            |
| 20.                    | Упражнения для координации: ходьба по низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Жонглирование малыми предметами. Игра «Река – берега». Комплекс дыхательных упражнений.                                        | 1               |       |       |            |
| 21.                    | Совершенствование акробатических упражнений: выполнение акробатических комбинаций. Гимнастические эстафеты. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.                                                                         | 1               |       |       |            |
| 22.                    | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в висах. Опорный прыжок через козла. Характеристика физического качества – сила.                                                                                                               | 1               |       |       |            |
| 23.                    | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в упорах. Лазание с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке и г/скамейке. Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на скамейку, переноска партнера в парах. | 1               |       |       |            |
| 24.                    | Развитие гибкости: комплекс ОРУ на максимальное сгибание и прогибание туловища в стойках, седах. Упражнения для мышц брюшного пресса. Составление и соблюдение режима дня.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 25.                    | Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног. Преодоление полосы препятствий с висами, упорами, лазанием, прыжками.                                                                              | 1               |       |       |            |
| 26.                    | Лазанье по канату, подтягивание на низку (девочки) и высокой (мальчики) перекладине. Развитие силовых способностей: упражнения с переменной опоры на руки и ноги, с использованием дополнительных отягощений (набивные мячи, гантели 1 кг.)       | 1               |       |       |            |
| 27.                    | Построение в две шеренги. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Упражнения с набивными мячами. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, стилизованная ходьба под музыку.   | 1               |       |       |            |
| 28.                    | Ору на развитие физических качеств в круговой тренировке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой                                                                                                                                 | 1               |       |       |            |



| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                                                           | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                 | План. | Факт. |            |
|                        | на руки. Игра «Посадка картофеля». Перестроение из двух шеренг в два круга.                                                                                                                                                                        |                 |       |       |            |
| 29.                    | Упражнения в равновесии: ходьба со сменой темпа и длиной шагов с поворотами и приседаниями, упражнение «ласточка» с фиксацией равновесия. Выполнение строевых команд: повороты на месте, строевой шаг на месте и в движении.                       | 1               |       |       |            |
| 30.                    | Танцевальные шаги в комбинациях. Построение в две шеренги. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости: в широкой стойке, с выпадами и полупагатами. Прыжковые упражнения с предметом в руках.                                                   | 1               |       |       |            |
| 31.                    | Преодоление полосы препятствий с висами, упорами, прыжками, перелезанием через препятствия. Разучить комплекс ритмической гимнастики с передвижением шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по ориентирам и по сигналу. Гимнастика для глаз. | 1               |       |       |            |
| 32.                    | Повторить комплекс ритмической гимнастики. Повторить физические упражнения в круговой тренировке. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, на переключение внимания с одних звеньев тела на другие.                                    | 1               |       |       |            |
| <b>IV.</b>             | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>11</b>       |       |       |            |
| 33.                    | Инструктаж по ТБ. Произвольное катание попеременным двушажным ходом. Произвольное катание одновременным бесшовным ходом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.                                                                    | 1               |       |       |            |
| 34.                    | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Характеристика видов спорта, входящих в программу Зимних Олимпийских игр.                                                                                                                        | 1               |       |       |            |
| 35.                    | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. Развитие выносливости в прохождении тренировочных дистанций.                                                                                                                                  | 1               |       |       |            |
| 36.                    | Подъемы и спуски с небольших склонов. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.                                                                                                                                                             | 1               |       |       |            |
| 37.                    | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. Особенности физической культуры разных народов.                                                                                                                                               | 1               |       |       |            |
| 38.                    | Разучить подъем «лесенкой». Катание на лыжах. Характеристика физического качества – выносливость. Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. Особенности дыхания во время ходьбы на лыжах.                                               | 1               |       |       |            |
| 39.                    | Спуски в высокой стойке и подъем «лесенкой». Развитие выносливости. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.                                                                           | 1               |       |       |            |
| 40.                    | Спуски в низкой стойке и подъемы «лесенкой». Требования к температурному режиму.                                                                                                                                                                   | 1               |       |       |            |
| 41.                    | Передвижение попеременным двушажным                                                                                                                                                                                                                | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                                  | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                           |                 | План. | Факт. |            |
|                        | ходом с палками. Развитие выносливости. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.                                                                                                                                |                 |       |       |            |
| 42.                    | Совершенствование катания на лыжах с подъёмами и спусками. Значение занятий лыжами для закаливания и укрепление здоровья ребёнка.                                                                                         | 1               |       |       |            |
| <b>V.</b>              | <b>Плавание</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>        |       |       |            |
| 43.                    | Несчастные случаи на воды и меры самопомощи. Правила поведения во время занятия в бассейне.                                                                                                                               | 1               |       |       |            |
| 44.                    | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в бассейне. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.                                                                      | 1               |       |       |            |
| 45.                    | Техника видов плавания.                                                                                                                                                                                                   | 1               |       |       |            |
| <b>VI.</b>             | <b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>                                                                                                                                                                              | <b>6</b>        |       |       |            |
| 46.                    | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Встречные эстафеты. Количество игроков, цель игры, игровая площадка.                                                                                                                 | 1               |       |       |            |
| 47.                    | Перемещения игроков, остановки, ускорения. Подбрасывание мяча над собой. Правила игры «пионербол». Характеристика физического качества – ловкость.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 48.                    | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра «Свеча». Определение скоростно – силового качества.                                                                                                                     | 1               |       |       |            |
| 49.                    | Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1               |       |       |            |
| 50.                    | Совершенствование передач мяча в парах. Прием мяча после набрасывания партнера. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                            | 1               |       |       |            |
| 51.                    | Совершенствование передач мяча в колонне. Игра «Снежки». Развитие ловкости и координации. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                       | 1               |       |       |            |
| <b>VII.</b>            | <b>Подвижные игры с элементами футбола</b>                                                                                                                                                                                | <b>4</b>        |       |       |            |
| 52.                    | Правила и организация игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.                                                                                                                   | 1               |       |       |            |
| 53.                    | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Тактические действия в защите и нападении.                                                                   | 1               |       |       |            |
| 54.                    | Удары в сторону ворот. Игра в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                            | 1               |       |       |            |
| 55.                    | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра «Кто быстрее?». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.                                                                                              | 1               |       |       |            |
| <b>VIII.</b>           | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>        |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                                                       | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                 | План. | Факт. |            |
| 56.                    | Инструктаж по ТБ. Специально-беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта. Бег с ускорениями до 30м. Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. | 1               |       |       |            |
| 57.                    | Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств: бег с горки в максимальном темпе. Комплекс дыхательных упражнений.                                                                                                                        | 1               |       |       |            |
| 58.                    | Бег 60 м. на результат. Передача эстафетной палочки. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках. Прыжки с продвижением вперед с доставанием ориентиров, висящих на разной высоте.                                                        | 1               |       |       |            |
| 59.                    | Бег 400 м. без учета времени. Развитие выносливости: бег с изменением направления и скорости. Прыжки на заданную длину по ориентирам, прыжки в полуприседе и приседе. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                             | 1               |       |       |            |
| 60.                    | Прыжки в длину с места и с разбега (разбег – отталкивание – полет – приземление). Техника метания мяча на дальность. Игра «Кто дальше?» Сведения о правилах соревнований в метаниях.                                                           | 1               |       |       |            |
| 61.                    | Метание мяча в цель. Игра «Меткий стрелок». Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                                                                                                          | 1               |       |       |            |
| 62.                    | Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой. Гимнастика для глаз.                                                                                                  | 1               |       |       |            |
| 63.                    | Равномерный 6-минутный бег. Челночный бег 3х10м. Влияние бега на состояние здоровья. Комплекс ОРУ на развитие мышц туловища. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Игра «Салки» с вариантами.                                        | 1               |       |       |            |
| <b>IX</b>              | <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>        |       |       |            |
| 64.                    | Инструктаж по ТБ. Игры «Воробьи и вороны», «Пустое место». Организация и проведение подвижных игр самостоятельно.                                                                                                                              | 1               |       |       |            |
| 65.                    | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Салки», «Город за городом». Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                                                                       | 1               |       |       |            |
| 66.                    | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Охотники и утки», «Перестрелка». Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.                                                                                                  | 1               |       |       |            |
| 67.                    | Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Прыжки по полоскам», «Подвижная цель». Правила игр и их соблюдение. Развитие физических качеств в круговой тренировке. Тестирование уровня физической подготовки по программе комплекса ГТО.            | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                              | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                       |                 | План. | Факт. |            |
| 68.                    | Преодоление полосы препятствий с прыжками, метаниями, бросками набивных мячей. Игра «Быстро и точно», «Вызов номера». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Определение физического качества – силы, гибкости. | 1               |       |       |            |
| 69.                    | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игра «Перестрелка», «Третий лишний». Подведение итогов года, задание на лето.                                                                                            | 1               |       |       |            |
| 70.                    | Резерв учебного времени                                                                                                                                                                                               | 1               |       |       |            |

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                  | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                           |                 | План. | Факт. |            |
| <b>I.</b>              | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                    | <b>14</b>       |       |       |            |
| 1.                     | Вводный инструктаж по охране труда. История легкой атлетики.                                                                              | 1               |       |       |            |
| 2.                     | Спортивная ходьба, бег. Роль физкультуры и спорта в формировании ЗОЖ.                                                                     | 1               |       |       |            |
| 3.                     | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 4.                     | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 5.                     | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                         | 1               |       |       |            |
| 6.                     | Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                         | 1               |       |       |            |
| 7.                     | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                         | 1               |       |       |            |
| 8.                     | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                 | 1               |       |       |            |
| 9.                     | Бег до 400 м. Связь физкультуры с природными особенностями.                                                                               | 1               |       |       |            |
| 10.                    | Челночный бег. Физическая культура как система по укреплению здоровья.                                                                    | 1               |       |       |            |
| 11.                    | Прыжковые упражнения. Связь физкультуры с трудовой деятельностью.                                                                         | 1               |       |       |            |
| 12.                    | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                           | 1               |       |       |            |
| 13.                    | Прыжки в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                         | 1               |       |       |            |
| 14.                    | Прыжки в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                                                         | 1               |       |       |            |
| <b>II.</b>             | <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>                                                                                             | <b>7</b>        |       |       |            |
| 15.                    | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом. | 1               |       |       |            |
| 16.                    | Передвижения с остановками по сигналу, передачи мяча в парах, игра «Мяч ловцу». Правила и организация игры в баскетбол.                   | 1               |       |       |            |
| 17.                    | Передачи и ведение мяча на месте, в ходьбе, игра «Гонка мячей по кругу». Цель игры, игровое поле, количество игроков.                     | 1               |       |       |            |
| 18.                    | Броски мяча двумя руками снизу в кольцо, Эстафеты с б/б мячом. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.          | 1               |       |       |            |
| 19.                    | Передачи мяча в парах на месте и в движении. Игра «Овладей мячом». Характеристика физического качества – ловкость.                        | 1               |       |       |            |
| 20.                    | Ведение мяча в движении с броского мяча по кольцу. Мини-баскетбол.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 21.                    | Ведение мяча в движении с броского мяча по кольцу. Мини-баскетбол.                                                                        | 1               |       |       |            |
| <b>III.</b>            | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                                                 | <b>10</b>       |       |       |            |
| 22.                    | Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на гибкость: индивидуальные                                                          | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | План. | Факт. |            |
|                        | комплексы по развитию гибкости. Название гимнастических снарядов.                                                                                                                                                                                                    |                 |       |       |            |
| 23.                    | Акробатические упражнения: группировки, перекувырки в группировке, кувырок вперед, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Характеристика и развитие гибкости.                                                                                                 | 1               |       |       |            |
| 24.                    | Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост», упр. на пресс, ходьба по г/скамейке и бревну с поворотами и приседаниями. Развитие силовых качеств: лазанье с дополнительным отягощением на поясе по г/стенке и наклонной г/скамейке. | 1               |       |       |            |
| 25.                    | Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Характеристика физического качества – гибкость.                                                                                           | 1               |       |       |            |
| 26.                    | Ходьба по гимнастической скамейке и бревну (высота 1 м.) с меняющимся темпом, длиной шага, с поворотами и приседаниями, лазанье по канату. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека.                                                            | 1               |       |       |            |
| 27.                    | Комплекс ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны; выпады и полушпагаты. Упражнения в равновесии: «ласточка» с фиксацией равновесия. Гимнастические эстафеты. Прыжки через скакалку. Связь физической культуры с военной деятельностью.            | 1               |       |       |            |
| 28.                    | Выполнение акробатической комбинации: кувырок вперед, кувырок назад с перекувырком в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. История развития физической культуры и первых соревнований по гимнастике.                                                | 1               |       |       |            |
| 29.                    | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в висах: разучить комбинацию. Опорный прыжок через козла. Характеристика физического качества – сила.                                                                                                             | 1               |       |       |            |
| 30.                    | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в упорах, перемахи. Лазанье по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на г/скамейку.                                                                                       | 1               |       |       |            |
| 31.                    | Комплекс ОРУ на сгибание и прогибание туловища в стойках и седах. Упражнения для мышц брюшного пресса. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.                                                                                     | 1               |       |       |            |
| <b>IV.</b>             | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>        |       |       |            |
| 32.                    | Инструктаж по ТБ. Произвольное катание попеременным двухшажным ходом. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте, в движении, прыжком с опорой на палки.                                                                                                           | 1               |       |       |            |
| 33.                    | Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Развитие выносливости.                                                                                                                                     | 1               |       |       |            |
| 34.                    | Передвижение на лыжах скользящим шагом с                                                                                                                                                                                                                             | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                              | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                       |                 | План. | Факт. |            |
|                        | палками. Характеристика видов спорта, входящих в программу Зимних Олимпийских игр.                                                                                                    |                 |       |       |            |
| 35.                    | Прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.                                            | 1               |       |       |            |
| 36.                    | Подъемы «ёлочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.                                                                          | 1               |       |       |            |
| 37.                    | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности в чередовании с ускорениями. Развитие выносливости.                                                                            | 1               |       |       |            |
| <b>V.</b>              | <b>Плавание</b>                                                                                                                                                                       | <b>3</b>        |       |       |            |
| 38.                    | Несчастные случаи на воды и меры самопомощи. Правила поведения во время занятия в бассейне.                                                                                           | 1               |       |       |            |
| 39.                    | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.                                                                                                                          | 1               |       |       |            |
| 40.                    | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в бассейне. Техника видов плавания.                                                                       | 1               |       |       |            |
| <b>VI.</b>             | <b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>                                                                                                                                          | <b>7</b>        |       |       |            |
| 41.                    | Стойки игрока. Перемещения в стойке. Встречные эстафеты. Количество игроков, цель игры, игровая площадка.                                                                             | 1               |       |       |            |
| 42.                    | Перемещения игроков, остановки, ускорения. Подбрасывание мяча над собой. Правила игры «пионербол». Характеристика физического качества – ловкость.                                    | 1               |       |       |            |
| 43.                    | Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 44.                    | Передача мяча сверху двумя руками после набрасывания партнера. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.                                                        | 1               |       |       |            |
| 45.                    | Совершенствование передач мяча в колонне. Прием мяча после набрасывания партнера. Игра «Снежки». Развитие ловкости и координации. П/и разных народов.                                 | 1               |       |       |            |
| 46.                    | Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Игра «Пионербол». Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                      | 1               |       |       |            |
| 47.                    | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.                                                                            | 1               |       |       |            |
| <b>VII.</b>            | <b>Подвижные игры с элементами футбола</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>        |       |       |            |
| 48.                    | Правила и организация игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.                                                                               | 1               |       |       |            |
| 49.                    | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств, двигательных навыков и умений для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. | 1               |       |       |            |
| 50.                    | Ведение мяча и удары в сторону ворот. Игра в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                         | 1               |       |       |            |
| 51.                    | Ведение мяча и удары в сторону ворот. Игра в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых                                                                                                  | 1               |       |       |            |

| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                      |                 | План. | Факт. |            |
|                        | качеств.                                                                                                                                                                                                             |                 |       |       |            |
| <b>VIII.</b>           | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                               | <b>11</b>       |       |       |            |
| 52.                    | Инструктаж по ТБ. Специально-беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта.                                                                                                                          | 1               |       |       |            |
| 53.                    | Бег с ускорениями до 30м. Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.                                                                   | 1               |       |       |            |
| 54.                    | Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств: бег с горки в максимальном темпе. Комплекс дыхательных упражнений.                                                                                              | 1               |       |       |            |
| 55.                    | Бег 60 м. на результат. Передача эстафетной палочки. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках. Прыжки с продвижением вперед с доставанием ориентиров, висящих на разной высоте.                              | 1               |       |       |            |
| 56.                    | Бег 400 м. без учета времени. Развитие выносливости: бег с изменением направления и скорости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.                                                                      | 1               |       |       |            |
| 57.                    | Прыжки на заданную длину по ориентирам, прыжки в полуприседе и приседе. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.                                                                                                 | 1               |       |       |            |
| 58.                    | Прыжки в длину с места и с разбега ( разбег – отталкивание – полет – приземление).                                                                                                                                   | 1               |       |       |            |
| 59.                    | Техника метания мяча на дальность. Метание мяча в цель. Игра «Кто дальше?», «Меткий стрелок». Сведения о правилах соревнований в метаниях. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1               |       |       |            |
| 60.                    | Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой. Гимнастика для глаз.                                                                        | 1               |       |       |            |
| 61.                    | Равномерный 6-минутный бег. Челночный бег 3x10м. Влияние бега на состояние здоровья. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.                                                                               | 1               |       |       |            |
| 62.                    | Комплекс ОРУ на развитие мышц туловища. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Игра «Салки» с вариантами.                                                                                                   | 1               |       |       |            |
| <b>IX.</b>             | <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>        |       |       |            |
| 63.                    | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Воробы и вороны», «Пустое место».                                                                                                               | 1               |       |       |            |
| 64.                    | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игры «Салки», «Город за городом». Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.                                                             | 1               |       |       |            |
| 65.                    | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Игры «Охотники и утки», «Перестрелка». ГТО для тебя: нормативы ГТО – норма жизни!                                                                                 | 1               |       |       |            |
| 66.                    | Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Прыжки по полоскам», «Подвижная цель». Правила игр и их соблюдение                                                                                                            | 1               |       |       |            |
| 67.                    | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Тестирование уровня физической подготовки по программе комплекса ГТО: бег 60м., наклон вперед из положения стоя,                                                  | 1               |       |       |            |



| №<br>раздела/<br>урока | Содержание программного материала<br>(раздел/тема урока)                                                                                                                                    | Кол-во<br>часов | Дата  |       | Примечания |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|------------|
|                        |                                                                                                                                                                                             |                 | План. | Факт. |            |
|                        | прыжок в длину с места.                                                                                                                                                                     |                 |       |       |            |
| 68.                    | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Тестирование уровня физической подготовки по программе комплекса ГТО: подтягивание на низкой и высокой перекладине, метание мяча, бег на 1 км. | 1               |       |       |            |
| 69.                    | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Встречные эстафеты. Игра «Краски».                                                                                        | 1               |       |       |            |
| 70.                    | Резерв учебного времени                                                                                                                                                                     | 1               |       |       |            |