


<p>Рассмотрено на заседании МО Естественно - математическое и физически-эстетическое развитие Руководитель МО <u>В. Середкина</u> / Г.В. Середкина/ Протокол №1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано Зам. Директора по УВР <u>Е.П. Смолякова</u> «30» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ Алтарикская СОШ <u>Е.Ю. Ахметова</u> Приказ № 126 от «30» августа 2023 г.</p> 
---	---	---

Рабочая программа  
(базовый уровень)  
**Физическая культура**  
1 - 4 класс  
2023 - 24 учебный год

Составитель:  
Власов Александр Юрьевич  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Данная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 1 - 4 классах МБОУ «Алтарикская СОШ».

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

*Цель* — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### *Задачи:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Место учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» изучается:

- в 1 классе 3 часа в неделю, 99 часов (33 учебные недели);
- во 2 классе 3 часа в неделю, 102 часа (34 учебные недели);
- в 3 классе 2 часа в неделю, 68 часов (34 учебные недели);
- в 4 классе 2 часа в неделю, 68 часов (34 учебные недели).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

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

### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание разделов и тем учебного предмета

**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. 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 физкультурной 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 спортивных залах).

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Прыжки со скакалкой. 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.**

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

### **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:

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.

**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 полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий,

включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной 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.

### Критерии и нормы оценки умений, навыков обучающихся

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



## Календарно - тематическое планирование

### 1 класс

№	Разделы, темы урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 19 часов</b>					
1	История развития легкой атлетики.	1			
2	Беседа «Законы Страны Игр». Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	1			
3	Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Жмурки».	1			
4	Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Жмурки».	1			
5	Техника прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1			
6	Техника прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			
7	Техника прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			
8	Техника метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!».	1			
9	Подвижная игра «Класс, смирно!».	1			
10	Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1			
11	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	1			
12	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1			
13	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	1			
14	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	1			
15	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1			

16	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».				
17	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение».				
18	Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз».				
19	Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз».				
<b>Гимнастика (с основами акробатики) 15 часов</b>					
20	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Группировка. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1			
21	Строевые упражнения. Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	1			
22	Строевые упражнения. Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра на выбор.	1			
23	Строевые упражнения. Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	1			
24	Строевые упражнения. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	1			
25	Техника построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется».	1			
26	Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	1			
27	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	1			
28	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	1			

29	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».				
30	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».				
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».				
32	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу»				
33	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу»				
34	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне».				
<b>Подвижные игры 8 часов</b>					
35	Техника безопасности на уроке по проведению подвижных игр. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			
36	Подвижная игра «Два мороза».	1			
37	Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	1			
38	Эстафеты «Картошка», «Паучок».	1			
39	Подвижная игра «Запомни положение».	1			
40	Подвижная игра «Заяц без логова».	1			
41	Подвижная игра «Бег за флажками».	1			
42	Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 7 часов</b>					
43	Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1			
44	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			
45	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			

46	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
47	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
48	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1			
49	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1			
<b>Лыжная подготовка – 15 часов</b>					
50	Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах Скользящий шаг. Ступающий шаг	1			
51	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Ступающий шаг	1			
52	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Ступающий шаг	1			
53	Техника скольжения на лыжах.	1			
54	Техника передвижения и скольжения и попеременным двухшажным.	1			
55	Техника передвижения и скольжения и попеременным двухшажным.	1			
56	Техника поворотов, разворотов на лыжах.	1			
57	Техника поворотов, разворотов на лыжах.	1			
58	Отработка техники подъемов и спусков	1			
59	Отработка техники подъемов и спусков	1			
60	Учет по технике подъемов и спусков	1			
61	Техника торможения.	1			
62	Закрепление техники передвижения на лыжах	1			
63	Закрепление техники передвижения на лыжах	1			
64	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (500м, 1000 м)	1			
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр -17 часов</b>					
65	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (500м, 1000 м)	1			
66	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка	1			

67	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			
68	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			
69	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1			
70	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1			
71	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	1			
72	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	1			
73	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	1			
74	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	1			
75	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	1			
76	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1			
77	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	1			
78	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1			
69	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1			
80	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1			
81	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1			

<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>					
82	Техника безопасности при кроссовой подготовке. Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1			
83	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1			
84	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	1			
85	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1			
86	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	1			
87	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
88	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			
89	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1			
90	Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1			
91	Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
92	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	1			
93	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	1			
94	Элементы футбола. Техника отбора мяча.	1			
95	Элементы футбола. Техника отбора мяча.	1			
96	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игры и эстафеты.	1			

97	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1			
98	Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
99	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.	1			

## 2 класс

№	Разделы, темы урока	К о л - в о часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры	1			
2	Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции.	1			
3	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании.	1			
4	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча.	1			
5	Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя»	1			
6	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости на дистанции.	1			
7	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте	1			
8	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча на дальность.	1			
9	Метание с двух шагов. Многоскоки.	1			
10	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1			

11	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту»	1			
12	Прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5.	1			
13	Остановка и передача мяча, силовое многоборье.	1			
14	Строевая подготовка –повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель.	1			
15	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения.	1			
16	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе.	1			
17	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне.	1			
18	Упражнения в броске набивного мяча двумя руками стоя	1			
19	Метание малого мяча в движении.	1			
20	Метание набивного мяча	1			
21	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня»	1			
22	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами.	1			
23	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест.				
24	Прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием.	1			
25	Метание мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю».	1			
26	История создания современных Олимпийских игр. Эстафеты.	1			
27	Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч»	1			
28	Прыжки на возвышенность и вниз.	1			
29	Упражнения с большими мячами.	1			



30	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	1			
31	Техника безопасности занятий по лыжной подготовке.	1			
32	Прокат на одной лыже. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи».	1			
33	Прокат на одной лыже. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи».	1			
34	Прокат на одной лыже. Эстафеты.	1			
35	Прокат на одной лыже. Эстафеты.	1			
36	Лыжная подготовка-скольжение на одной лыжи	1			
37	Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках	1			
38	Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»	1			
39	Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»	1			
40	Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке	1			
41	Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м	1			
42	Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м	1			
43	Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении.	1			
44	Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении.	1			
45	Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах».	1			
46	Закрепление навыка скользящего шага. Встречная эстафета на лыжах	1			

47	Закрепление навыка скользящего шага. Встречная эстафета на лыжах	1			
48	Совершенствование навыка спуска в высокой стойке.	1			
49	прохождение на лыжах дистанции 1 км в равномерном темпе.	1			
50	Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой.	1			
51	Оценивание техники скольжения на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг»	1			
52	Закрепление навыка в спуске и в подъеме.	1			
53	Встречные эстафеты по прямой с предметами.	1			
54	Прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы и спуски с пологих гор.	1			
55	Прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы и спуски с пологих гор.	1			
56	Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки.	1			
57	Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения.	1			
58	Спуск с горы с изменением направления вправо или влево.	1			
59	Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением попеременным ходом на равнине.	1			
60	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	1			
61	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км.	1			
62	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазание и перелезание.	1			

63	Спортивная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка участников игры	1			
64	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	1			
65	Повторение строевых приемов: размыкание, перестроение, смыкание.	1			
66	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1			
67	Упражнения с гимнастической лавочкой.	1			
68	Подвижные игры с мячами.	1			
69	Подвижные игры с обручами.	1			
70	Гимнастика – акробатические упражнения.	1			
71	Подвижные игры с баскетбольными мячами.	1			
72	Подвижные игры посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель».	1			
73	Броски баскетбольного мяча по кольцу	1			
74	Подвижная игра «Мяч капитану», «Освободись от мяча»	1			
75	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике – прыжки в высоту с места, с одного шага.	1			
76	Подвижная игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1			
77	Подвижная игра: «Кто больше?», «Передача мячей».	1			
78	Подвижная игра: «Бег лошадок», «Переправа».	1			
79	Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча.	1			
80	Подвижные игры, соревнование в эстафетах с мячом.	1			

81	Спортивная игра «Русская лапта». Ловля и осаливание игроков противника мячом.	1			
82	Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель»	1			
83	Подвижные игры: «Найди свой предмет», «Наведи порядок».	1			
84	Легкая атлетика – прыжки с места.	1			
85	Подвижная игра «Бег по станциям», «Займи свое место».	1			
86	Подвижные игры: «Мяч в колонне», «Смена мест»	1			
87	Легкая атлетика – развитие силы и быстроты.	1			
88	Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «На перегонки со скакалкой»	1			
89	Учет по бегу на 30 метров Бег челночный бег, бег с горы	1			
90	Встречная эстафета «Переправа», «Кто раньше» .	1			
91	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки».	1			
92	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с места, с разбега.	1			
93	Метание мяча в легкой атлетике. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мяч не теряй»	1			
94	Бег на короткие дистанции. «Встречные эстафеты». Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	1			
95	Легкая атлетика – прыжки. Игра «Кенгуру». Техника метания малого мяча в цель.	1			
96	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Упражнения с набивными мячами.	1			

97	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Техника метания набивного мяча из разных положений.	1			
98	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе.	1			
99	Легкая атлетика – бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами	1			
100	Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание.	1			
101	Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места.	1			
102	Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м.	1			

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	1		Примечания
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1			
2	Ходьба и бег. Тестирование	1			
3	Мониторинг	1			
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1			
5	Высокий старт. Учет	1			
6	Прыжки в длину с разбега	1			
7	Челночный бег. Учет	1			
8	Метание мяча с места в цель. Учет.	1			

9	Многоскоки	1			
10	Равномерный бег до 5 мин	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)</b>					
11	Техника безопасности во время занятий играми	1			
12	Ведение мяча на месте и в движении	1			
13	Ведение мяча с изменением направления	1			
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1			
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1			
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1			
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1			
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1			
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1			
20	Верхняя передача мяча над собой	1			
21	Нижняя передача мяча над собой	1			
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1			
23	Нижняя прямая подача	1			
24	Верхняя передача мяча в парах	1			
25	Нижняя передача мяча в парах	1			
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1			
27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1			
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (8 часов)</b>					
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1			
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1			

30	Лазанье по канату	1			
31	Стойка на лопатках	1			
32	«Мост» из положения лежа на спине	1			
33	Акробатическая комбинация	1			
34	Акробатическая комбинация Учет	1			
35	Лазанье по канату. Учет	1			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)</b>					
36	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
37	Ступающий шаг без палок	1			
38	Ступающий шаг с палками	1			
39	Повороты переступанием Учет	1			
40	Спуски в высокой стойке	1			
41	Подъем «лесенкой» Учет	1			
42	Спуски в низкой стойке	1			
43	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет	1			
44	Попеременный двухшажный ход с палками	1			
45	Игры на лыжах	1			
46	Передвижение на лыжах до 2-х км	1			
47	Подъемы и спуски с небольших склонов	1			
48	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	1			
49	Игры на лыжах	1			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (10 часов)</b>					

50	Техника безопасности во время занятий играми	1			
51	Ведение мяча на месте и в движении	1			
52	Ведение мяча с изменением направления	1			
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1			
54	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1			
55	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1			
56	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1			
57	Учебная игра в «Пионербол»	1			
58	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1			
59	Учебная игра в «Пионербол»	1			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(9 часов)</b>					
60	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки».	1			
61	Встречная эстафета «Переправа», «Кто раньше». Бег на короткие дистанции. «Встречные эстафеты».	1			
62	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1			
63	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1			
64	Метание мяча в легкой атлетике. Игра «Мяч не теряй». Метание мяча с места с поворотом.	1			
65	Прыжки в длину с разбега Учет	1			
66	Бег 1500 м без учета времени Учет	1			
67	Легкая атлетика – бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами.	1			
68	Мониторинг	1			



4 класс

№	Тема урока	Кол - во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
	<b>Легкая атлетика 11 часов.</b>				
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1			
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1			
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1			
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	1			
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	1			
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1			
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1			
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	1			
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1			
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1			
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1			
	<b>Подвижные игры 18 часов.</b>				
12	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1			
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1			
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1			
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1			

16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1			
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1			
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1			
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	1			
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	1			
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	1			
22	«Пионербол» правила игры.	1			
23	«Пионербол» правила игры.	1			
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол»	1			
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол»	1			
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»	1			
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»	1			
28	Эстафеты с предметами.	1			
29	Эстафеты с предметами.	1			
	<b><i>Гимнастика 10 часов.</i></b>				
30	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	1			
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1			
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1			
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1			

34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1			
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	1			
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1			
37	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1			
38	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1			
39	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1			
40	<b><i>Лыжная подготовка 21 часов.</i></b>				
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	1			
41	Попеременно двухшажный ход с палками.	1			
42	Техника спуска, торможения.	1			
43	Техника в подъем «елочкой».	1			
44	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	1			
45	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1			
46	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	1			
47	Совершенствовать технику спуска, торможения.	1			
48	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	1			
49	<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола 12 часа.</i></b>				
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1			
50	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1			
51	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1			

52	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1			
53	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1			
54	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1			
55	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1			
56	Тактические действия в защите и нападении.	1			
57	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1			
58	Тактические действия в защите и нападении.	1			
59	Тактические действия в защите и нападении.	1			
60	Тактические действия в защите и нападении.	1			
61	<b>Легкая атлетика 9 часов.</b>				
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». Встречная эстафета.	1			
62	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Учет	1			
63	Бег на скорость (30,60 м).	1			
64	Бег на результат (30,60м).	1			
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1			
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Медленный бег до 5 мин	1			
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1			
68	Тестирование. Мониторинг.	1			

**Учебно-методическое и материально - техническое  
обеспечение образовательного процесса**

1. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
4. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

**Интернет ресурсы**

1. <http://www.ofizkulture.ru/>
2. <http://fizkulturavshcole.narod.ru>
3. Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

**Оборудование**

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
Скакалка спортивная	5
Мяч баскетбольный	1
Мяч волейбольный	3
Мяч футбольный	1
Сетка волейбольная	1
Льжи с креплениями	11
Палки лыжные	17
Ботинки лыжные	6 пар
Мат гимнастический	9
Манишки	4
Канат для перетягивания	1
Гимнастический канат	1