**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**«Сургутский колледж русской культуры им. А. С. Знаменского»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрено на заседании  предметно-цикловой комиссии  естественнонаучных дисциплин  и рекомендовано к утверждению  Протокол  от «14» июня 2020 г. №5 | Утверждено Педагогическим советом  Протокол  от «19» июня 2020 г.  № 09/04-ППС-6 | Введено в действие  Приказом  от «23» июня 2020 г.  № 09/04-ОД-218 | |  |  | |  |  |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

Начальное общее образование

Класс (курс): 1-4 классы

Разработчик (составитель):

Конин Евгений Петрович, преподаватель физической культуры.

г. Сургут

2020 г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 декабря 2009 года №373 с учетом изменений от 31 декабря 2015г.;

Примерной основной образовательной программы начального общего образования для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования, интегрированные с образовательными программами общего образования по специальностям «инструментальное исполнительство» и «хоровое дирижирование» от 20 сентября 2016г. № 3/16.

Учебного плана БУ «Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского».

Преподавание ведется по учебникам, рекомендуемым к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345 (с изменениями от 8 мая 2019 г.):

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций / Владимир Иосифович Лях. - 3-е издание. - Москва: Просвещение, 2016. - 176 с. : ил.

### Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану БУ «Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского» на изучение физической культуры в 1 классе отводится 2 часа в неделю и 1 час физической культуры в 1 классе добавлен из вариативной части учебного плана, что всего составляет 99 часов в год. Во 2-4 классах начальной школы на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю в течение каждого года и 1 час физической культуры добавлен из вариативной части учебного плана, что всего составляет 102 часа в год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Всего за год** |
| 1 класс | 3 | 33 | 99 |
| 2 класс | 3 | 34 | 102 |
| 3 класс | 3 | 34 | 102 |
| 4 класс | 3 | 34 | 102 |
| Всего |  |  | 405 |

### Распределение учебных часов по четвертям

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 |  |
| 2 четверть | 21 |  |
| 3 четверть | 27 |  |
| 4 четверть | 24 |  |
| Всего за год | 99 |  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 5 |
| 2 четверть | 21 | 5 |
| 3 четверть | 30 | 6 |
| 4 четверть | 24 | 5 |
| Всего за год | 102 | 21 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 6 |
| 2 четверть | 21 | 5 |
| 3 четверть | 30 | 6 |
| 4 четверть | 24 | 5 |
| Всего за год | 102 | 22 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 6 |
| 2 четверть | 21 | 5 |
| 3 четверть | 30 | 5 |
| 4 четверть | 24 | 6 |
| Всего за год | 102 | 22 |

### Распределение учебных часов по темам

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика, подвижные игры | 27 |  |
| 2.Гимнастика | 21 |  |
| 3. Лыжная подготовка | 27 |  |
| 4. Легкая атлетика, подвижные игры | 24 |  |
| Итого | 99 |  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика, подвижные игры | 27 | 5 |
| 2.Гимнастика | 21 | 5 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 6 |
| 4. Легкая атлетика, подвижные игры | 24 | 5 |
| Итого | 102 | 21 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика, подвижные игры | 27 | 6 |
| 2.Гимнастика | 21 | 5 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 6 |
| 4. Легкая атлетика, подвижные игры | 24 | 5 |
| Итого | 102 | 22 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика, подвижные игры | 27 | 6 |
| 2.Гимнастика | 21 | 5 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 5 |
| 4. Легкая атлетика, подвижные игры | 24 | 6 |
| Итого | 102 | 22 |

### Цели, задачи изучения учебного курса

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

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

***Целью***школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

* 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## 2. Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 1-4 классах

***Личностные***

Выпускник научится:

– установка на здоровый образ жизни;

– внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к учебному процессу;

– учебно­-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых задач, в том числе творческого характера.

Выпускник получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной учебно­познавательной мотивации;

– устойчивого интереса к новым общим способам решения задач, в том числе творческих;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной и творческой деятельности;

– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.

***Метапредметные***

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную и/или творческую задачу;

– учитывать выделенные преподавателем ориентиры действия в новом учебном материале;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять пошаговый и итоговый контроль результатов;

– оценивать правильность выполнения действия, соответствия результатов требованиям поставленных задач;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения результата.

Выпускник получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с преподавателем ставить новые учебные и творческие задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную и/или художественную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном и творческом сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные преподавателем ориентиры действия новом учебном материале и преодолевать технические трудности при решении задач, в том числе творческих;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль действий и результатов;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы как по ходу его выполнения, так и по его завершению.

**Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

– строить сообщения в устной и письменной форме;

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

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

– использовать полученные теоретические знания в собственной творческой деятельности;

– проявлять познавательную инициативу в учебном и творческом сотрудничестве;

– владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач, в том числе творческих, в зависимости от конкретных условий;

– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной творческой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов и взглядов;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнёра;

– использовать речь для регуляции своего действия.

Выпускник получит возможность научиться:

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

***Предметные***

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

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, 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.

**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).

## 3. Содержание учебного курса

**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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**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[[1]](#footnote-1)**

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд ноги.

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.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание 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 лёгкой 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; приём 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

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

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (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 двух­трёх 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.

## 4. Календарно-тематическое планирование

#### **1 класс - 3 часа в неделю (99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Примечания** |
|  |  | **план** | **факт** | **план** | **факт** |  |
| **1 четверть – 27 часов** | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Отработка навыков бега. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Бег 30 м. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Отработать технику прыжков. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Техника медленного бега. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Техника бега с ускорением. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Техника прыжков. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Техника бега в медленном темпе. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Техника медленного бега. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Беговые, прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Техника прыжков и метаний. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Развитие двигательных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Стойка баскетболиста. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Ведение мяча правой и левой рукой. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Броски и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча двумя руками из-за головы на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Передачи мяча на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Передачи мяча от груди. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Передачи мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |  |
| **2 четверть – 21 час** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка, перекаты. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Перекаты, прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Кувырок вперед. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Стойка, на лопатках согнув ноги. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Контроль наклона вперед сидя на полу. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки с высоты. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Стойка на лопатках и перекатом вперед упор присев. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Лазание и перелазание. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Техника висов стоя. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Подтягивание из виса лежа. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Висы стоя и лежа. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения в смешанных упорах. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Техника висов и упоров. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Смешанные упоры. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения на скамейках. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения в висах. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Развитие двигательных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| **3 четверть – 27 часов** | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Техника ступающего шага на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Техника ступающего шага на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Повороты на месте на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Техника скользящего шага. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры на снегу. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Техника скользящего и ступающего шага без палок. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Спуски со склона. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Техника скользящего шага без палок. Подъем. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Катание с гор. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Техника подъема на гору ступающим шагом. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Передвижение по учебному кругу. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Преодоление дистанции на учебном круге. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры и эстафеты на снегу. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры на снегу. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Передвижение в среднем темпе на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Прохождение дистанции по учебному кругу. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Преодоление дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Техника безопасности на уроках с элементами баскетбола. Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча, передачи. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Подтягивания на перекладине. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Передачи мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| **4 четверть – 24 часа** | | | | | | |
| 1 | Твои физические способности. Самоконтроль. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Упражнения с мячами. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Сгибание рук в упоре лежа. Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Сгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Передачи мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Поднимание туловища. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Техника безопасности на уроках легкая атлетика. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Метание мяча в цель. Многоскоки. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Броски мяча 1 кг. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Техника многоскоков. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Специальные беговые, прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Высокий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Развитие двигательных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Бег 30 м. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Бег 1 км. | 1 |  |  |  |  |

#### **2 класс - 3 часа в неделю (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Примечания** |
|  |  | **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |  |
| **1 четверть (27 часов)** | | | | | | |
| 1-2 | **Легкоатлетические упражнения**  Физическая культура на занятиях в школе | 2 |  |  |  |  |
| 3-4 | Техника бега на 30м с высокого старта | 2 |  |  |  |  |
| 5-6 | Техника выполнения прыжков | 2 |  |  |  |  |
| 7-8 | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу 30м. | 2 |  |  |  | Контрольная точка№1 |
| 9 | Учет по технике различных видов бега | 1 |  |  |  | Контрольная точка№2 |
| 10-11 | Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу. | 2 |  |  |  | Контрольная точка№3 |
| 12-13 | Формирование навыков выполнения прыжков | 2 |  |  |  |  |
| 14 | Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. | 1 |  |  |  |  |
| 15-16 | Отработка техники метания набивного мяча | 2 |  |  |  |  |
| 17-18 | Техника метания мяча в цель | 2 |  |  |  |  |
| 19 | Техника метания мяча в цель | 1 |  |  |  | Контрольная точка№4. |
| 20 | Формирование навыков метания в цель | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Формирование навыков метания, бега и прыжков | 1 |  |  |  |  |
| 22 | **Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»** Обучение технике ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 23-24 | Техника ловли и ведения мяча | 2 |  |  |  | Контрольная точка№5 |
| 25-26 | Упражнение с мячом | 2 |  |  |  |  |
| 27 | Совершение двигательных умений с мячом | 1 |  |  |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | |
| 28 | Гимнастика  Физическая культура на занятиях в школе. Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |  |  |  |
| 29-30 | Совершенствование навыков лазания, перелазания | 2 |  |  |  |  |
| 31-32 | Упражнения в лазании и перелазании. Развитие гибкости | 2 |  |  |  | Контрольная точка№1. |
| 33 | Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 34-35 | Формирование навыков выполнения  акробатических упражнений. | 2 |  |  |  |  |
| 36-37 | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 2 |  |  |  |  |
| 38 | Ознакомление навыков лазания по канату | 1 |  |  |  |  |
| 39-40 | Формирование навыков лазания по канату | 2 |  |  |  |  |
| 41-42 | Отработка навыков лазания по канату | 2 |  |  |  |  |
| 43 | Учет умений лазаний по канату | 1 |  |  |  | Контрольная точка№2 |
| 44 | Акробатические упражнения Учет по подтягиванию | 1 |  |  |  | Контрольная точка№3 |
| 45 | Лазание по канату.  Упражнения на бревне. Учет по прыжкам в длину с места | 1 |  |  |  | Контрольная точка№4 |
| 46 | Акробатические упражнения. Учет по челночному бегу 3\*10 м | 1 |  |  |  | Контрольная точка№5 |
| 47-48 | Совершенствование двигательных навыков в форме игры | 2 |  |  |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Техника ступающего шага на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Техника ступающего шага на лыжах. | 1 |  |  |  | Контрольная точка№1 |
| 52 | Повороты на месте на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника скользящего шага. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Подвижные игры на снегу. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Техника скользящего и ступающего шага без палок. | 1 |  |  |  | Контрольная точка№2 |
| 56 | Спуски со склона. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Техника скользящего шага без палок. Подъем. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Катание с гор. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Техника подъема на гору ступающим шагом. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |  | Контрольная точка№3 |
| 62 | Передвижение по учебному кругу. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Преодоление дистанции на учебном круге. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Подвижные игры и эстафеты на снегу. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Подвижные игры на снегу. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Передвижение в среднем темпе на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции по учебному кругу. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Преодоление дистанции 1 км. | 1 |  |  |  | Контрольная точка№4 |
| 69 | Техника безопасности на уроках с элементами баскетбола. Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Ведение мяча, передачи. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Подтягивания на перекладине. | 1 |  |  |  | Контрольная точка№5 |
| 73 | Передачи мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  | Контрольная точка№6 |
| 76 | Твои физические способности. Самоконтроль. | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Упражнения с мячами. | 1 |  |  |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | |
| 79 | Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»  Физическая культура занятиях в школе | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Развитие статического и динамического равновесия | 1 |  |  |  |  |
| 82-83 | Развитие статического и динамического равновесия | 2 |  |  |  |  |
| 84-85 | Развитие гибкости | 2 |  |  |  | Контрольная точка№1. |
| 86-87 | Развитие ловкости | 2 |  |  |  |  |
| 88 | Развитие ловкости | 1 |  |  |  |  |
| 89-90 | Лазание и перелезание | 2 |  |  |  | Контрольная точка№2 |
| 91-92 | Акробатические упражнения | 2 |  |  |  |  |
| 93 | **Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»**  Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 94-95 | Прыжки в высоту | 2 |  |  |  |  |
| 96 | Контроль по прыжкам в высоту | 1 |  |  |  | Контрольная точка№3 |
| 97 | Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 |  |  |  |  |
| 98-99 | Техника метания малого мяча на дальность | 2 |  |  |  | Контрольная точка№4 |
| 100 | Прыжок в длину с короткого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Техника выполнения прыжка в длину | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Учет выполнения прыжков в длину | 1 |  |  |  | Контрольная точка№5 |

#### **3 класс - 3 часа в неделю (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Примечания** |
|  |  | **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |  |
| **1 четверть (27 часов)** | | | | | | |
| 1-3 | **Легкоатлетические упражнения**  Упражнения на освоение навыков ходьбы и бега | **18**  3 |  |  |  |  |
| 4-5 | Бег 30 м с высокого старта | 2 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 6-7 | Метание мяча на дальность с  места и разбега | 2 |  |  |  |  |
| 8-9 | Прыжки в длину  с разбега с зоны  отталкивания  30-50 см | 2 |  |  |  |  |
| 10 | Бег 60 м на  время | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 11-12 | Метание мячей в горизонтальные и вертикальные цели с  расстояния от 4 до 8 м | 2 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 13 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 14-15 | Метание мяча в цель | 2 |  |  |  |  |
| 16 | Бег 1500м без  учета времени | 1 |  |  |  |  |
| 17-18 | Президентское тестирование | 2 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 19 | Ловля и передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Ловля и  передача мяча на  месте в треугольниках | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Ловля и передача | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5. |
| 23 | Ведение мяча на  месте и с изменением направления  направления | 1 |  |  |  |  |
| 24-25 | Ведение мяча в движении | 2 |  |  |  |  |
| 26-27 | Ведение, броски, ловля и передача | 2 |  |  |  | Контрольная точка №6 |
| **2 четверть (21 час)** | | | | | | |
| 28 | **Гимнастические упражнения**  **Акробатические упражнения**:  перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа | **21**  2 |  |  |  |  |
| 29-31 | Техника  выполнения 2-3 кувырков вперед | 3 |  |  |  | Контрольная точка №1. |
| 32-33 | Комбинации из  освоенных  элементов | 2 |  |  |  |  |
| 34 | Проверка навыков  акробатических упражнений | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 35-37 | Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге | 3 |  |  |  |  |
| 38 | Приседание и переход в упор присев на бревне | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 39-40 | Упор стоя на одном колене, сед на бревне | 2 |  |  |  |  |
| 41 | Проверка навыков  упражнений на равновесие | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 42 | Различные виды лазаний по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Лазание по канату | 1 |  |  |  |  |
| 44-45 | Перелезание через бревно, коня | 2 |  |  |  |  |
| 46 | Проверка навыков лазания по канату и перелезаний через бревно, коня | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 47 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |  |  |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | | |
| 49-51 | **Лыжная подготовка** Скользящий шаг на лыжах | **30**  3 |  |  |  |  |
| 52 | Скользящий шаг на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 53-54 | Скользящий шаг на лыжах | 2 |  |  |  |  |
| 55 | Скользящий шаг на лыжах | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1. |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |
| 57-59 | Попеременный двухшажный  ход | 3 |  |  |  |  |
| 60 | Попеременный двухшажный  ход | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 61-62 | Подъем «лесенкой» прямо в гору | 2 |  |  |  |  |
| 63-64 | Подъем «лесенкой» прямо наискось | 2 |  |  |  | Контрольная точка №3. |
| 65 | Спуск в высокой стойке | 1 |  |  |  |  |
| 66-67 | Спуск в высокой стойке | 2 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 68 | Спуск в низкой стойке | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Спуск в низкой стойке | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Одновременный бесжажный ход | 1 |  |  |  |  |
| 71-72 | Одновременный бесшажный ход | 2 |  |  |  | Контрольная точка №5. |
| 73-74 | Поворот переступанием в  движении на лыжах | 2 |  |  |  |  |
| 75 | Одновременный бесжажный ход | 1 |  |  |  |  |
| 76-77 | Поворот переступанием в  движении на лыжах | 2 |  |  |  |  |
| 78 | Проверка освоения материала по лыжной подготовке | 1 |  |  |  | Контрольная точка №6 |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | | | |
| 79 | **Подвижные игры**  Передача мяча двумя руками от груди | **20**  1 |  |  |  |  |
| 80 | Передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| 81-82 | Передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 83 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 84-85 | Передача мяча после отскока от пола | 2 |  |  |  |  |
| 86-87 | Передача мяча после отскока от пола | 2 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 88-89 | Броски мяча в кольцо снизу | 2 |  |  |  |  |
| 90-91 | Броски мяча в кольцо снизу | 2 |  |  |  |  |
| 92 | Броски мяча в кольцо снизу | 1 |  |  |  |  |
| 93-94 | Броски мяча в кольцо снизу | 2 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 95 | Президентское тестирование | 1 |  |  |  |  |
| 96-97 | Президентское тестирование | 2 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 98 | Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 99-101 | Прыжки в высоту с прямого разбега | 3 |  |  |  |  |
| 102 | Проверка освоения техники прыжка в высоту | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |

#### **4 класс - 3 часа в неделю (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Примечания** |
|  |  | **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |  |
| **1 четверть (27 часов)** | | | | | | |
| 1-3 | **Легкая атлетика**  Высокий старт (техника) | **14**  3 |  |  |  | Контрольная точка № 1 |
| 4-5 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | 2 |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 8 | Метание малого мяча с места | 1 |  |  |  |  |
| 9-10 | Метание малого мяча с места | 2 |  |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча с места | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Проверка освоения техники метания малого мяча, бег 60м с высокого старта | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 13-14 | **Подвижные игры**  Передача, ловля мяча в баскетболе | 13  2 |  |  |  |  |
| 15-16 | Передача, ловля в баскетболе | 2 |  |  |  |  |
| 17 | Передача, ловля в баскетболе | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 18-19 | Ведение мяча по прямой линии | 2 |  |  |  |  |
| 20 | Ведение мяча по прямой линии | 1 |  |  | . |  |
| 21 | Ведение мяча по прямой линии | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 22 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| 24-25 | Игра «Перестрелка» | 2 |  |  |  | Контрольная точка №6. |
| 26-27 | Игра «Перестрелка» | 2 |  |  |  |  |
| **2 четверть (21 час)** | | | | | | |
| 28-29 | Гимнастические упражнения  Акробатические упражнения. Кувырок вперед | 14  2 |  |  |  |  |
| 30-31 | Акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке. | 2 |  |  |  | Контрольная точка №1. |
| 32-33 | Акробатические упражнения.  Перекат назад, стойка на  лопатках | 2 |  |  |  |  |
| 34-35 | Акробатическое упражнение  «мост» | 2 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 36-37 | Лазания по канату | 2 |  |  |  |  |
| 38-39 | Повторение акробатических  упражнений | 2 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 40-41 | Опорный прыжок на стопку матов и коня (до 90см) | 2 |  |  |  |  |
| 42 | Висы на низкой перекладине завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 43 | Висы прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Соскок с коня из упора на коленях махом вперед. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Проверка освоения навыков виса и соскока | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 46 | Прыжки с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Игры с эстафеты с гимнастическими скалками | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Игры с эстафеты с различными средствами | 1 |  |  |  |  |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | | |
| 49-50 | **Лыжная подготовка**  Скользящий шаг на лыжах | 2 |  |  |  |  |
| 51 | Скользящий шаг на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Скользящий шаг на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 54-56 | Попеременный двухшажный ход | 3 |  |  |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |
| 60-61 | Торможения «плугом» и «упором» | 2 |  |  |  |  |
| 62-63 | Торможения «плугом» и «упором» | 2 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 64 | Одновременный двухшажный ход с палками | 1 |  |  |  |  |
| 65-66 | Одновременный двухшажный ход с палками | 2 |  |  |  |  |
| 67-69 | Поворот переступанием в движении | 3 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 70-71 | Подъем на склон «полу елочкой» и «елочкой» | 2 |  |  |  |  |
| 72 | Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой» | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой».  Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой» | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой». | 1 |  |  |  |  |
| 75-76 | Прохождение дистанции 2,5 км. | 2 |  |  |  |  |
| 77 | Прохождение дистанции 2,5 км | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Прохождение дистанции на скорость дистанции на скорость | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | | | |
| 79-80 | **Подвижные игры**  Способы ведения мяча | **8**  2 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 81-82 | Способы передачи мяча | 2 |  |  |  |  |
| 83-84 | Способы ведения и передачи мяча | 2 |  |  |  |  |
| 85-86 | Броски по кольцу снизу с 3 м | 2 |  |  |  |  |
| 87 | Броски по кольцу снизу с 3 м | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 88 | Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 90 | Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |  |
| 91 | **Легкоатлетические упражнения**  Прыжок в высоту способом ножницы» | **10**  1 |  |  |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту способом ножницы» | 1 |  |  |  |  |
| 93-94 | Прыжкам в высоту способом  «ножницы» | 2 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 95-96 | Прыжок в длину в шаге | 2 |  |  |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 98-99 | Метание мяча на дальность с разбега в три шага. | 2 |  |  |  |  |
| 100-101 | Прыжки в высоту способом «ножницы» | 2 |  |  |  |  |
| 102 | Проверка освоения навыков метания и прыжков в длину | 1 |  |  |  | Контрольная точка №6 |

## 5. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

### Основная литература

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций / Владимир Иосифович Лях. - 3-е издание. - Москва: Просвещение, 2016. - 176 с. : ил.

### Материально-техническое сопровождение (оборудование)

Учебная тема *«Легкая атлетика»:*маты поролоновые (2х 1 х0,8 м); планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; набивной мяч 1 кг; скакалки детские отечественные; секундомер однокнопочный; номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов; флажки разметочные; теннисные мячи; финишная ленточка; дорожка разметочная для прыжков и метаний; аптечка для оказания первой по­мощи.

Учебная тема *«Лыжные гонки»:*секундомер однокнопочный; лыжи деревянные детские; палки лыжные детские; крепления лыжные мягкие; номера нагрудные для лыжных и легкоатлети­ческих кроссов; флажки разметочные для лыжных гонок и легко­атлетических кроссов; ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов; стартовый пистолет; аптечка для оказания первой помощи.

Учебная тема *«Подвижные игры»:*свисток игровой; обручи пласт­массовые детские; палки гимнастические деревянные; палки гим­настические пластмассовые; скамейка гимнастическая жесткая 2 м; скамейка гимнастическая жесткая 4 м; секундомер однокнопоч­ный; лыжи деревянные детские; палки лыжные детские; крепле­ния лыжные мягкие; жилетки игровые с номерами; флажки раз­меточные; мячи волейбольные; теннисные мячи; кегли; флажки разметочные с опорой; лента разметочная; скакалки удлиненные; скакалки гимнастические; контейнер передвижной для игрового инвентаря; табло перекидное.

Учебная тема *«Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)»:*волейбольные стойки универсальные; сетка для переноса и хра­нения мячей; сетка волейбольная; щит фанерный игровой; щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой; свисток игровой; секундомер однокнопочный; номера нагрудные для командных игр (10x2 см); ворота для мини-футбола; сетки для ворот мини-футбола; флажки разметочные с опорой; мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; табло перекидное; секундо­мер настенный с защитной сеткой.

При электронных формах дистанционного обучения у обучающихся и преподавателя: персональный стационарный компьютер, планшет, ноутбук с наличием микрофона и камеры; смартфон, доступ к сети Интернет.

В целях реализации компетентностного подхода предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В особых случаях (карантин, актированные дни и др.), возможна организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (электронное обучение и иные дистанционные образовательные технологии). Дистанционное обучение, в зависимости от технических возможностей обучающихся, проводится с использованием технологий электронного обучения (онлайн-уроки, онлайн-конференции, онлайн-лекции, использование видеоуроков, презентаций, возможностей электронных образовательных платформ Учи РУ, решу ОГЭ, Я.класс, РЭШ и др), а также в альтернативных формах, предусматривающих работу обучающихся по освоению программного материала с учебными и дидактическими пособиями, маршрутными листами. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

### Информационное сопровождение:

fizkultura-na5.ru

pculture.ru

infourok.ru

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)