



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7. E-mail: kemnov-school@yandex.ru
Тел./факс: 8384-238-58-25, 8-384-238-56-69

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено
приказ № 316 от 31.08.2023г.
директор МАОУ «Средняя обще-
образовательная школа № 14»
_____ / Косарева И.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 классы

Составитель:
Бормотова А.В.,
учитель физической культуры

Кемерово, 2023

Оглавление

| | | |
|-----|--|---|
| I | Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» | 3 |
| II | Содержание учебного предмета «Физическая культура» | 4 |
| III | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 9 |

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);

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).

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

«Основы знаний о физической культуре»

Программный материал по этому разделу осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История возникновения физической культуры и комплекса ГТО в РФ. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, с учётом требований комплекса ГТО. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

«Физическое совершенствование»

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине); перекаты в группировке, упоры.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезания через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок»

«Основы знаний о физической культуре»

Программный материал по этому разделу - осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История Олимпийских игр и спортивных соревнований, основные понятия и испытания комплекса ВФСК ГТО. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия, разработка режима дня, составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, с учетом комплекса ГТО. Выполнение закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

«Физическое совершенствование»

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетки: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

«Основы знаний о физической культуре»

Программный материал по этому разделу - осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных

сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Совершенствование упражнений и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

«Способы физической культуры»

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учетом комплекса ГТО. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

«Физическое совершенствование»

Организуемые команды и приемы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъем: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещенное движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

«Основы знаний о физической культуре»

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, легких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физи-

ческим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Знакомство с нормативами и требованиями для получения значков отличия Комплекса ГТО.

«Способы физической деятельности»

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учетом комплекса ГТО. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

«Физическое совершенствование»

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в длину и высоту (с бокового разбега способом «перешагивание», в длину с места, способом «согнув ноги»), прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360 градусов, прыжки со скакалкой за 30 секунд)

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

1 класс

| № п/п | № урока | Название раздела (темы) |
|--|------------|--|
| Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч) | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. |
| 2 | 2 | История возникновения первых спортивных соревнований. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч) | | |
| 3 | 1 | Освоение строевых упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр. |
| 4 | 2 | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. |
| Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) | | |
| 5 | 1 | Комплексы физкультминуток, дыхательных упражнений. |
| 6 | 2 | Комплекс занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
| Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика (12ч) | | |
| 7 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. |
| 8 | 2 | Бег с изменением направления ритма и темпа. |
| 9 | 3 | Обучение прыжкам в длину с места. |
| 10 | 4 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 -4 метров. |
| 11 | 5 | Метание набивного мяча на дальность, от груди, из-за головы. |
| 12 | 6 | Метание мяча в горизонтальную цель. |
| 13 | 7 | Наклон туловища, из положения стоя. |
| 14 | 8 | Бег 60 м. |
| 15 | 9 | Бег 1 км. |
| 16 | 10 | Прыжки в длину с места. |
| 17 | 11 | Челночный бег 3Х10м. |
| 18 | 12 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |
| Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (14ч) | | |
| 19 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание технике «упор присев». |
| 20 | 2 | Обучение группировке из положения «упор присев». |
| 21 | 3 | Совершенствовать группировку из положения «упор присев». |
| 22 | 4 | Обучение технике перекатам вперед и назад в группировке. |
| 23 | 5 | Перекааты вперед и назад в группировке. |
| 24 | 6 | Обучение стойки на лопатках. |
| 25 | 7 | Эстафеты с элементами акробатики. |
| 26 | 8 | Обучение технике прыжкам через скакалку на месте. |
| 27 | 9 | Прыжки через короткую скакалку в движении. |
| 28 | 10 | Закрепление техники прыжков через скакалку. |
| 29 | 11 | Обучение техники сгибания, разгибания рук в упоре лежа. |
| 30 | 12 | Наклон туловища вперед, сидя на полу. |
| 31 | 13 | Полоса препятствий. |
| 32 | 14 | Эстафеты с гимнастическими предметами. |
| Раздел 6. Лыжная подготовка (8ч) | | |
| 33 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника ступающего шага. |

| | | |
|--|----|---|
| 34 | 2 | Закрепление технике ступающего шага. |
| 35 | 3 | Бег на лыжах 1 км. |
| 36 | 4 | Передвижение скользящим шагом без палок. |
| 37 | 5 | Обучение подъёму на склон ступающим шагом. |
| 38 | 6 | Передвижение скользящим шагом. |
| 39 | 7 | Подъём на склон ступающим шагом. |
| 40 | 8 | Подвижная игра «Смелее с горки». |
| Раздел 7. Подвижные и спортивные игры (10ч) | | |
| 41 | 1 | ТБ во время занятий спортивными и подвижными играми. Подвижная игра «Быстро по местам». |
| 42 | 2 | Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах). |
| 43 | 3 | Подвижная игра «Третий лишний». |
| 44 | 4 | Подвижная игра «Гонка мячей». |
| 45 | 5 | Обучение передачам и ловли мяча на месте. |
| 46 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. |
| 47 | 7 | Обучение ведению мяча на месте. |
| 48 | 8 | Обучение ведению мяча в движении (по прямой). |
| 49 | 9 | Совершенствование техники передач и ведения мяча. |
| 50 | 10 | Подвижная игра «Охотники и утки». |
| Раздел 8. Легкая атлетика (16ч) | | |
| 51 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение прыжкам в высоту. |
| 52 | 2 | Совершенствование прыжков в высоту с разбега. |
| 53 | 3 | Обучение прыжкам в длину с разбега на гимнастический мат. |
| 54 | 4 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. |
| 55 | 5 | Техника высокого старта. |
| 56 | 6 | Закрепление техники высокого старта. |
| 57 | 7 | Подготовка к контрольным испытаниям. |
| 58 | 8 | Челночный бег 3× 10 м. |
| 59 | 9 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. |
| 60 | 10 | Подтягивание из виса (м.) и виса лежа (д.). |
| 61 | 11 | Прыжок в длину с места. |
| 62 | 12 | Подъём туловища из положения лежа на спине. |
| 63 | 13 | Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м. |
| 64 | 14 | Бег 30 м. |
| 65 | 15 | Смешанное передвижение на 1 км. |
| 66 | 16 | Резерв времени. Контроль знаний. |

2 класс

| № п/п | № урока | Название раздела (темы) |
|--|---------|--|
| Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч) | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение метанию мяча. |
| 2 | 2 | Физическая культура как система физических упражнений для укрепления здоровья человека. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч) | | |
| 3 | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой, подбор одежды, обуви, инвентаря. |
| 4 | 2 | Обучение технике метания мяча в вертикальную цель, на дальность. |
| Раздел 3. «Физическое совершенствование» (2ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 5 | 1 | Ходьба, бег, прыжки, лазание, подвижные игры ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. |
| 6 | 2 | Метание мяча в вертикальную цель, на дальность - учет. |
| Раздел 4. Легкая атлетика (16ч) | | |
| 7 | 1 | ТБ на уроках физической культуры во 2 четверти. Упражнения в равновесии. |
| 8 | 2 | Развитие гибкости, ОРУ с гимнастической палкой. |
| 9 | 3 | Работа с гимнастической палочкой. |
| 10 | 4 | Подвижные игры на развитие координации движений. |
| 11 | 5 | Комплекс упражнений с обручем. |
| 12 | 6 | Комплекс упражнений с обручем. |
| 13 | 7 | Комплекс упражнений со скакалкой. |
| 14 | 8 | Комплекс упражнений со скакалкой. |
| 15 | 9 | Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами. |
| 16 | 10 | Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами. |
| 17 | 11 | ОФП |
| 18 | 12 | Прыжки через скакалку. |
| 19 | 13 | Прыжки через скакалку - учет. |
| 20 | 14 | Подвижные игры на развитие координации. |
| 21 | 15 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.). |
| 22 | 16 | Эстафеты с элементами гимнастики, акробатики. |
| Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (16ч) | | |
| 23 | 1 | ТБ на уроках физической культуры во 2 четверти. Упражнения в равновесии. |
| 24 | 2 | Развитие гибкости, ОРУ с гимнастической палкой. |
| 25 | 3 | Работа с гимнастической палочкой. |
| 26 | 4 | Подвижные игры на развитие координации движений. |
| 27 | 5 | Комплекс упражнений с обручем. |
| 28 | 6 | Комплекс упражнений с обручем. |
| 29 | 7 | Комплекс упражнений со скакалкой. |
| 30 | 8 | Комплекс упражнений со скакалкой. |
| 31 | 9 | Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами. |
| 32 | 10 | Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами. |
| 33 | 11 | ОФП |
| 34 | 12 | Прыжки через скакалку. |
| 35 | 13 | Прыжки через скакалку (на время). |
| 36 | 14 | Подвижные игры на развитие координации. |

| | | |
|--|----|--|
| 37 | 15 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.). |
| 38 | 16 | Эстафеты с элементами гимнастики, акробатики. |
| Раздел 6. Лыжная подготовка (12ч) | | |
| 39 | 1 | Инструктаж по технике безопасности в зимний период на уроках лыжной подготовки. |
| 40 | 2 | Подбор лыж, палок. Передвижение на лыжах. |
| 41 | 3 | Обучение передвижению ступающим шагом без палок. |
| 42 | 4 | Техника передвижения ступающим шагом. |
| 43 | 5 | Обучение передвижению скользящим шагом с палками и без палок. |
| 44 | 6 | Техника передвижения скользящим шагом с палками и без палок. |
| 45 | 7 | Ходьба на лыжах дистанция 1000 м. |
| 46 | 8 | Эстафета «Смелее с горки». |
| 47 | 9 | Отработка техники подъема и спуска со склона. |
| 48 | 10 | Техника подъемов и спусков. |
| 49 | 11 | Ходьба на лыжах дистанция 2000 м. |
| 50 | 12 | Круговая эстафета с этапом до 100 м. |
| Раздел 7. Подвижные и спортивные игры (18ч) | | |
| 51 | 1 | Инструктаж по правилам безопасности во время проведения спортивных и подвижных игр, объяснение их названия и правил. |
| 52 | 2 | Специальные передвижения без мяча. |
| 53 | 3 | Организация и проведение подвижных игр и соревнований. |
| 54 | 4 | Подвижная игра «Воробы и вороны». |
| 55 | 5 | Подвижная игра «Выбей из круга». |
| 56 | 6 | Обучение технике ведения и передачи баскетбольного мяча. |
| 57 | 7 | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. |
| 58 | 8 | Подвижные игры с элементами баскетбола. |
| 59 | 9 | Комплексы дыхательных упражнений. |
| 60 | 10 | Подвижная игра «Перестрелка». |
| 61 | 11 | Эстафета с гимнастическими обручами. |
| 62 | 12 | Подвижная игра «Салки». |
| 63 | 13 | Игра «Запрещенное движение». |
| 64 | 14 | Игра в футбол 7 х 7 человек. |
| 65 | 15 | Обучение технике ловли и передачи волейбольного мяча. |
| 66 | 16 | Игра в пионербол. |
| 67 | 17 | Эстафета с набивными мячами. |
| 68 | 18 | Подвижные игры на развитие координации. |

3 класс

| № п/п | № урока | Название раздела (темы) |
|--|---------|--|
| Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч) | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 2 | 2 | Техника метания мяча. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч) | | |
| 3 | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой. Подбор одежды, обуви, инвентаря. |
| 4 | 2 | Изучение строевых команд. Повторение техники метания мяча. |
| Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) | | |
| 5 | 1 | Ходьба, бег, прыжки, лазание, подвижные игры ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека. |
| 6 | 2 | Метание мяча в вертикальную цель, на дальность. |
| Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика (10ч) | | |
| 7 | 1 | Метание мяча в цель с места. |
| 8 | 2 | Техника высокого старта. Бег 30 м. |
| 9 | 3 | Челночный бег 3 × 10 м. |
| 10 | 4 | Бег 60 м. |
| 11 | 5 | Прыжки в длину с места. |
| 12 | 6 | Бег 1 км. |
| 13 | 7 | Закрепление техники прыжков в высоту с 4-5 шагов с разбега. |
| 14 | 8 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |
| 15 | 9 | Подтягивание из виса (м) и виса лежа (д). |
| 16 | 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине |
| Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (16ч) | | |
| 17 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Эстафеты. |
| 18 | 2 | Закрепление техники кувырка вперед и стоек на лопатках. |
| 19 | 3 | Перекат в группировке сторону. |
| 20 | 4 | Обучение перекатам вперед из стойки на лопатках. |
| 21 | 5 | Стойка, на лопатках согнув ноги. |
| 22 | 6 | Кувырок в группировке в сторону. |
| 23 | 7 | Техника кувырка вперед |
| 24 | 8 | Подвижные игры с элементами акробатики. |
| 25 | 9 | Обучение техники кувырка назад. |
| 26 | 10 | Кувырок назад. |
| 27 | 11 | Закрепление техники кувырка назад. |
| 28 | 12 | Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперёд, боком. |
| 29 | 13 | Ходьба по бревну с выпадами, поворотами. |
| 30 | 14 | ОРУ со скакалками. |
| 31 | 15 | ОРУ с гимнастическими палками. |
| 32 | 16 | Прыжки через скакалку за 1 мин. |
| Раздел 6. Лыжная подготовка (12ч) | | |
| 33 | 1 | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение передвижению ступающим шагом. |
| 34 | 2 | Закрепление техники передвижения ступающим шагом. |
| 35 | 3 | Бег на лыжах 1 км. |
| 36 | 4 | Обучение передвижению скользящим шагом. Закрепление техники передвижения скользящим шагом. |

| | | |
|--|----|--|
| 37 | 5 | Передвижение скольльзящим шагом. |
| 38 | 6 | Спуск со склона. |
| 39 | 7 | Обучение подъему «Лесенкой», «Ёлочкой». |
| 40 | 8 | Круговая эстафета с этапом до 100 м. |
| 41 | 9 | Подвижная игра «Кто самый быстрый». |
| 42 | 10 | Передвижение скольльзящим шагом с палками. |
| 43 | 11 | Круговая эстафета с этапом до 150 м. |
| 44 | 12 | Прохождение дистанции до 2000 м. |
| Раздел 7. Спортивные и подвижные игры (12ч) | | |
| 45 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Подвижная игра «Класс - смирно!». |
| 46 | 2 | Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах). |
| 47 | 3 | Подвижная игра «Третий лишний». |
| 48 | 4 | Передача и ловля мяча на месте. |
| 49 | 5 | Подвижная игра "Вызов номеров". |
| 50 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. |
| 51 | 7 | Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. |
| 52 | 8 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| 53 | 9 | Обучение передачам мяча в парах. |
| 54 | 10 | Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) на месте. |
| 55 | 11 | Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| 56 | 12 | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. |
| Раздел 8. Легкая атлетика (12 ч) | | |
| 57 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 58 | 2 | Прыжки в длину с места. |
| 59 | 3 | Сгибание разгибание рук из упора лежа. |
| 60 | 4 | Техника метания мяча с места в цель. |
| 61 | 5 | Метание мяча в цель. |
| 62 | 6 | Челночный бег 3 × 10 м. |
| 63 | 7 | Подтягивание. |
| 64 | 8 | Подъем туловища из положения лежа на спине. |
| 65 | 9 | Бег 30 м. |
| 66 | 10 | Бег 1000 м без учета времени. |
| 67 | 11 | Эстафетный бег. |
| 68 | 12 | Подвижные игры. Контроль знаний. |

4 класс

| № п/п | № урока | Название раздела (темы) |
|--|---------|---|
| Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч) | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 2 | 2 | Современные олимпийские игры. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч) | | |
| 3 | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание. |
| 4 | 2 | Специально-беговые упражнения. |
| Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) | | |
| 5 | 1 | Повторение строевых упражнения: повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. |
| 6 | 2 | Закрепление техники метания мяча. |
| Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика (10ч) | | |
| 7 | 1 | Метание мяча в цель. |
| 8 | 2 | Бег 30м. |
| 9 | 3 | Прыжки в длину с места. |
| 10 | 4 | Челночный бег 3× 10 м. |
| 11 | 5 | Подтягивание. |
| 12 | 6 | Шестиминутный бег. |
| 13 | 7 | Бег 60 м. |
| 14 | 8 | Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель. |
| 15 | 9 | Бег 1000 м. |
| 16 | 10 | Поднимание туловища за 1 мин. |
| Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (16ч) | | |
| 17 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комплекс общеразвивающих упражнений. |
| 18 | 2 | Обучение лазанию по канату. |
| 19 | 3 | Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. |
| 20 | 4 | Кувырок вперед. |
| 21 | 5 | Обучение техники кувырка назад. |
| 22 | 6 | Закрепление техники кувырка назад. |
| 23 | 7 | Стойка на лопатках согнув ноги . |
| 24 | 8 | Кувырок в группировке в сторону. |
| 25 | 9 | Перекат вперед из стойки на лопатках. |
| 26 | 10 | Ходьба по бревну. |
| 27 | 11 | Ходьба по бревну, перешагивая мячи. |
| 28 | 12 | Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком. |
| 29 | 13 | Подвижные игры с элементами акробатики. |
| 30 | 14 | Вис, стоя, лежа, упор на руках. |
| 31 | 15 | Прыжки через скакалку. Зачет. |
| 32 | 16 | Эстафеты. |
| Раздел 6. Лыжная подготовка (12 ч). | | |
| 33 | 1 | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 34 | 2 | Обучение передвижению скользящим шагом. |
| 35 | 3 | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. |
| 36 | 4 | Закрепление техники передвижения скользящим шагом. |
| 37 | 5 | Спуск со склона. |

| | | |
|--|----|--|
| 38 | 6 | Обучение подъему «Лесенкой», «Ёлочкой». |
| 39 | 7 | Передвижение скользящим шагом с палками. |
| 40 | 8 | Прохождение дистанции до 2000 м. |
| 41 | 9 | Подвижная игра «Кто самый быстрый». |
| 42 | 10 | Подвижная игра «Мяч по кругу». |
| 43 | 11 | Круговая эстафета с этапом до 200 м. |
| 44 | 12 | Подвижная игра «Смелее с горки». |
| Раздел 7. Спортивные и подвижные игры (12ч) | | |
| 45 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. |
| 46 | 2 | Подвижная игра «Быстро по местам». |
| 47 | 3 | Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах). |
| 48 | 4. | Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 49 | 5 | Подвижная игра «Гонка мячей» с метанием баскетбольного мяча в подвижную цель. |
| 50 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. |
| 51 | 7 | Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. |
| 52 | 8 | Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) на месте. |
| 53 | 9 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| 54 | 10 | Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| 55 | 11 | Обучение передач мяча в парах. |
| 56 | 12 | Эстафеты. |
| Раздел 8. Легкая атлетика (12ч) | | |
| 57 | 1 | Метание мяча. |
| 58 | 2 | Метание мяча на дальность. |
| 59 | 3 | Бег 60 м. |
| 60 | 4 | Бег 1000 м. |
| 61 | 5 | Челночный бег 3 × 10 м. |
| 62 | 6 | Прыжки в длину с места. |
| 63 | 7 | Подтягивание. |
| 64 | 8 | Шестиминутный бег. |
| 65 | 9 | Специально-беговые упражнения. |
| 66 | 10 | Сгибание рук в упоре лежа. |
| 67 | 11 | Поднимание туловища за 1 мин. |
| 68 | 12 | Подвижные игры. |