

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
имени И.Ф. Шамёнкова с. Большая Рельня»**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО учителей естественно- научного цикла _____ Ж.И.Ледкова « ____ » _____ 20 __ г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ с. Большая Рельня» _____ Н.А. Жеребило « ____ » _____ 20 __ г.	Директор МБОУ «СОШ с. Большая Рельня» _____ В.Б. Мохонько Приказ №92 от 27.08.2020г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
Начального общего образования
1-4 класс – 405ч.
1 класс – 99 ч.
2 класс – 102 ч.
3 класс – 102 ч.
4 класс – 102 ч.

Составитель программы: учитель физической культуры

с. Большая Рельня
2020-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха М.: Просвещение — 2014
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

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. 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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки 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 вися 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.

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

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

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

На *материале спортивных игр.*

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебно-тематический план

1 класс

№ п/п	<i>Раздел программы</i>	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	7
2.	Легкая атлетика	28
3.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	29
4.	Гимнастика с основами акробатики	23
5.	Лыжная подготовка	12
	Итого	99

2 класс

№ п/п	<i>Раздел программы</i>	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	7
2.	Легкая атлетика	27
3.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	36
4.	Гимнастика с основами акробатики	20
5.	Лыжная подготовка	12
	Итого	102

3 класс

№ п/п	<i>Раздел программы</i>	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	30
3.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	31
4.	Гимнастика с основами акробатики	23
5.	Лыжная подготовка	12
	Итого	102

4 класс

№ п/п	<i>Раздел программы</i>	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	27
3.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	37
4.	Гимнастика с основами акробатики	20
5.	Лыжная подготовка	12
	Итого	102

**Уровень физической подготовленности
1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре

1-4 класс на 20__-20__ уч.год

1 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	I.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2.	II.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.		
3.		Стартовый разгон. Бег 30 м.		
4.		Высокий старт. Бег 30 м.		
5.		Бег 60 м . Бег из различных и.п.		
6.		Смешанное передвижение до 600м.		
7.		Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.		
8.		Смешанное передвижение до 1 км.		
9.		Равномерный, медленный бег до 3 мин.		
10.		Прыжок в длину с места.		
11.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
12.		Эстафеты с прыжками.		
13.		Прыжки со скакалкой.		
14.		Броски мяча (1 кг) на дальность.		
15.		Метание малого мяча в вертикальную цель.		
16.		Метание малого мяча с места на дальность.		
17.		III.	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
18.	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».			
19.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».			
20.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».			
21.	«Кто дальше бросит». Эстафеты.			
22.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».			
23.	Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки».			
24.	Игры «Пятнашки », «Два мороза».			
25.	I.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.		

26.	IV.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.		
27.		Перестроение по звеньям.		
28.		Размыкание на вытянутые руки в сторону.		
29.		Повороты направо налево.		
30.		Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
31.		Метание малого мяча в вертикальную цель.		
32.		Группировка.		
33.		Перекаты в группировке лежа на животе.		
34.		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
35.		Стойка на лопатках.		
36.		Акробатическая комбинация.		
37.		Лазанье по канату.		
38.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.		
39.		Опорный прыжок с места через гимнастического козла.		
40.		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.		
41.		Висы и упоры на низкой перекладине.		
42.		Лазание по гимнастической стенке.		
43.		Перелазание через горку матов.		
44.		Лазание по наклонной скамейке на коленях.		
45.		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.		
46.		Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.		
47-48.	Гимнастическая полоса препятствий.			
49.	I.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.		
50.	III.	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».		
51.		Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».		
52.		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».		
53.		Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».		
54.		«Кто дальше бросит». Эстафеты.		
55.		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».		
56.		Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки».		

57.		Игры «Пятнашки », «Два мороза».		
58	V.	ТБ. Переноска лыж на плече и надевание лыж. Требования к одежде.		
59-60.		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.		
61-62.		Повороты переступанием на лыжах без палок.		
63-64.		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.		
65.		Торможение падением.		
66.		Повороты переступанием на месте.		
67.		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.		
68.		Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
69.		Передвижение на лыжах змейкой.		
70.		III.	Бросок мяча снизу на месте.	
71.	Ловля мяча на месте.			
72.	Ловля и броски мяча на месте.			
73	I.	История развития физической культуры и первых соревнований.		
74.		Название плавательных упражнений, способов плавания.		
75.		Правила безопасного поведения на воде.		
76.	III.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
77.		Эстафеты с мячами.		
78.		Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».		
79.		Бросок мяча снизу на месте в щит.		
80.		Ведение мяча. Игра «Передал - садись».		
81.		Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».		
82.		Игра в мини-баскетбол.		
83.		Ловля и передача мяча снизу на месте.		
84-85.		Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки»		
86.		II.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
87.	Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».			

88.		Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		
89.		Челночный бег.		
90.		Кросс 1 км.		
91.		6-минутный бег. Игра «Смена сторон».		
92.		Игры и эстафеты с бегом на местности.		
93.		Прыжок в длину с места.		
94.		Прыжок в длину с разбега.		
95.		Прыжок в высоту с разбега.		
96.		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.		
97.		Метание малого мяча в вертикальную цель.		
98.		Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.		
99.	I.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		

2 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	I.	Физическая культура человека.		
2.		Правила ТБ при занятиях физической культурой.		
3.	II.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.		
4.		Челночный бег.		
5.		Бег (30 м).		
6.		Бег с ускорением (60 м).		
7.		Равномерный бег (7 мин).		
8.		Равномерный бег (8 мин).		
9.		Бег 1 км без учета времени.		
10.		Прыжки в длину с места.		
11.		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.		
12.		Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.		
13.		Прыжок с высоты (до 40 см).		
14.		Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
15.		Метание малого мяча в вертикальную цель.		
16.		Метание набивного мяча.		
17.	III.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
18.		Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.		
19.		Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.		
20.		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.		
21.		Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.		
22.		Игра «Вызов номера». Эстафеты.		
23.		Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.		
24.		Игра «Птица в клетке». Эстафеты.		
25.		Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.		
26.		Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.		

27.		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».		
28.	I.	Зарождение Олимпийских игр.		
29.	IV.	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.		
30.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
31.		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.		
32.		Группировка. Перекаты в группировке.		
33.		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
34.		Упоры, седы, упражнения в группировке.		
35.		Стойка на лопатках.		
36.		Стойка на лопатках, согнув ноги.		
37.		Кувырок вперед.		
38.		К.р. Акробатическая комбинация.		
39.		Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».		
40.		Поднимание согнутых и прямых ног в висе.		
41.		Вис на согнутых руках.		
42.		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.		
43.		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.		
44.		Комбинация на бревне.		
45.		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		
46.		Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.		
47.		Перелазание через коня, бревно.		
48.		Гимнастическая полоса препятствий.		
49.	I.	Физические качества сила, быстрота, выносливость.		
50.	V.	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.		
51.		Передвижение на лыжах разными способами.		
52.		Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.		
53.		Передвижение скользящим шагом до 1000 м.		
54.		Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.		
55.		Спуск в основной стойке.		
56.		Попеременный двухшажный ход .		
57.		Повороты приставными шагами.		
58.		Падение на бок на месте и в движении под уклон.		

59.		Передвижение скольльзящим шагом до 1000 м.			
60.		Развитие выносливости.			
61.		Развитие выносливости.			
62.	III.	Ловля и передача мяча в движении.			
63.		Ведение мяча на месте.			
64.		Броски в цель.			
65.		Ведение на месте. Броски в цель.			
66.		Игра «Попади в обруч».			
67.		Игра «Передал - садись».			
68.		Броски в цель. Игра «Передал - садись».			
69.		Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».			
70.		Броски в щит.			
71.		Игра «Мяч соседу».			
72.		Броски в кольцо.			
73.		Развитие координационных способностей.			
74.		Игра «Передача мяча в колоннах».			
75.		Эстафеты. Развитие координационных способностей.			
76.		Игра в мини-баскетбол.			
77.		Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.			
78.		Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.			
79.		I.	Физические качества гибкость и равновесие.		
80.		III.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.		
81.			Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		
82.	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.				
83.	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол				
84.	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».				
85.	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель				
86.	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».				
87.	Ведение мяча. «Школа мяча».				
88.	I.		Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.		
89.		Влияние плавания на состояние здоровья.			
90.	II.	Челночный бег.			

91.	К.р. Бег (30 м).		
92.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		
93.	Равномерный бег (7 мин).		
94.	Равномерный бег (8 мин).		
95.	К.р. Кросс 1 км без учета времени.		
96.	Игры и эстафеты с бегом на местности.		
97.	Прыжок с места. Эстафеты.		
98.	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.		
99.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.		
100.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
101.	К.р. Метание малого мяча на дальность с места.		
102.	Метание малого мяча на дальность отскока.		

3 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	I.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.		
2.	II.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.		
3.		Стартовый разгон. Бег 30 м.		
4.		Бег 30 м. Высокий старт.		
5.		Бег 60 м . Эстафеты.		
6.		Челночный бег. Эстафеты.		
7.		Преодоление препятствий в беге.		
8.		Равномерный, медленный бег до 7 мин.		
9.		Кросс 1 км.		
10.		Прыжок в длину с места.		
11.		Прыжок в длину с короткого разбега.		
12.		Прыжок в длину с полного разбега.		
13.		Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).		
14.		Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.		
15.		Метание малого мяча с места на дальность.		
16.		Броски набивного мяча.		
17.	III.	Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.		
18.		Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.		
19.		Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.		
20.		Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.		
21.		Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.		
22.		Игры «Кто дальше бросит», «Вол к во рву». Эстафеты.		
23.		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.		
24.		Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.		
25.	I.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.		
26.	IV.	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.		

27.		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
28.		Кувырок назад в упор присев.		
29.		Кувырок вперед.		
30.		2-3 кувырка вперед слитно.		
31-32.		Стойка на лопатках.		
33.		Мост из положения, лежа на спине.		
34.		Акробатическая комбинация.		
35.		Вис стоя и лежа.		
36.		Вис на согнутых руках.		
37.		Подтягивание в вися.		
38.		Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.		
39.		Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).		
40.		Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).		
41.		Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1 м.		
42.		Комбинация на бревне.		
43.		Лазанье по канату.		
44.		Прыжок с разбега ноги врозь через козла.		
45.		Прыжок с разбега согнув ноги через козла.		
46.		ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой.		
47.		Лазанье по наклонной скамейке в упор присев.		
48.		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
49.	I.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.		
50.	III.	Ловля и передача мяча на месте.		
51.		Ловля и передача мяча в движении.		
52.		Ведение мяча в движении шагом и бегом.		
53.		Бросок двумя руками от груди.		
54.		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.		
55.		Ловля и передача мяча на месте в квадратах.		
56.	V.	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок		
57-58.		Попеременный двухшажный ход с палками.		

59-60.		Подъем «лесенкой».		
61		Спуск в высокой стойке.		
62-63.		Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу».		
64-65.		Повороты переступанием в движении.		
66.		Прохождение дистанции 2 км на лыжах.		
67.		Передвижение на лыжах змейкой.		
68.	III.	ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу.		
69.		Остановка скачком после ходьбы и бега.		
70.		Передача мяча подброшенного партнером.		
71-72.		Передача в парах.		
73.		Передача у стены.		
74.		Прием снизу двумя руками.		
75.		Передачи в парах через сетку.		
76.		I.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	
77.	III.	Многokратные передачи в стену.		
78-79.		Передачи в парах через сетку.		
80.		Ведение мяча.		
81.		Ведение мяча с ускорением.		
82.		Удар по неподвижному мячу.		
83.		Удар с разбега по катящемуся мячу.		
84.		Остановка катящегося мяча.		
85.		Тактические действия в защите.		
86.	I.	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.		
87.		Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.		

88.	II.	Встречная эстафета.		
89.		Бег на результат (30 м).		
90.		Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		
91-92		Челночный бег .Игра «Смена сторон».		
93.			Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	
94.		Равномерный медленный бег (7 мин).		
95.		Равномерный медленный бег (8 мин).		
96.		Кросс 1 км		
97-98.		Прыжок в длину с разбега.		
99.			Прыжок в длину с места. Многоскоки.	
100.		Прыжок в высоту с прямого разбега.		
101.		Метание малого мяча с места на дальность.		
102.		Метание набивного мяча.		

4 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	I.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
2.	II.	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ		
3.		Бег на скорость (30м).		
4.		Бег на скорость (60 м).		
5.		Круговая эстафета.		
6.		Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.		
7.		Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.		
8.		Кросс (1 км).		
9.		Прыжки в длину по заданным ориентирам.		
10.		Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		
11.		Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
12.		Тройной прыжок с места.		
13.		Бросок теннисного мяча в цель .		
14.		Бросок теннисного мяча на дальность.		
15.		Броски набивного мяча из разных и.п.		
16.		III.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	
17.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».			
18.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».			
19.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».			
20.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».			
21.	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
22.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».			
23.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».			
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте..			
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.			
26.	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.			

27.		Ведение мяча на месте с низким отскоком.		
28.	I.	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.		
29.	IV.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед.		
30.		2-3 кувырка вперед слитно.		
31.		Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.		
32.		Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.		
33.		Комбинация из ранее изученных элементов.		
34.		К.р. Акробатическая комбинация.		
35.		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.		
36.		Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.		
37.		Опорный прыжок на горку матов.		
38.		Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.		
39.		Опорный прыжок ноги врозь через козла.		
40.		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.		
41.		Комбинация на бревне.		
42.		Прыжки со скакалкой.		
43.		Прыжки группами на длинной скакалке.		
44.		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		
45.		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
46.		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
47.		Переноска партнера в парах.		
48.		Гимнастическая полоса препятствий.		
49.	I.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		
50.	V.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
51.		Ступающий и скользящий шаг.		
52.		Попеременный двухшажный ход.		
53.		Одновременный одношажный ход.		
54.		Одновременный бесшажный ход.		
55.		Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"		
56.		Прохождение дистанции до 1500 м.		
57.		Чередование шага и хода на лыжах.		
58.		Торможения и повороты на лыжах.		

59.		Спуск на лыжах с палками «змейкой».		
60.		Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.		
61.		Подвижные игры на лыжах.		
62.	III.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.		
63.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
64.		Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».		
65.		Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».		
66.		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
67.		Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		
68.		Тактические действия в защите и нападении.		
69.		Игра в мини-баскетбол.		
70.		Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.		
71.		Передача мяча подброшенного партнером.		
72.		Передачи у стены.		
73.		Передача в парах.		
74.		Прием снизу двумя руками.		
75.		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.		
76.		Многократные передачи в стену.		
77.		I.	Название способов плавания.	
78.	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.			
79.	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.			
80.	III.	Нижняя прямая подача в стену.		
81.		Нижняя прямая подача с расстояния 5м.		
82.		Двухсторонняя игра.		
83.		Ведение мяча.		
84.		Ведение мяча с ускорением.		
85.		Удар по неподвижному мячу.		
86.		Удар с разбега по катящемуся мячу.		
87.		Остановка катящегося мяча.		
88.		Тактические действия в защите.		
89.		Игра в мини-футбол.		
90.	II.	Бег на скорость 30м.		

91.	К.р.Бег (60 м).		
92.	Встречная эстафета. Круговая эстафета.		
93.	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.		
94.	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости.		
95.	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.		
96.	Кросс (1 км).		
97.	К.р. Прыжок в длину с места.		
98.	Прыжок в длину с разбега.		
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
100.	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.		
101.	К.р. Бросок мяча на дальность.		
102.	Бросок набивного мяча.		