

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОТКРЫТОГО ТИПА»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО Хлебникова Е.Н./_____/	«Согласовано» Заместитель директора по УР Акимова Е.Н./_____/	«Утверждаю» И.о.директора ГБСУБОУ СО «Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа» Акимова Е.Н./_____/
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.	Приказ № 119 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
2-4 классы**

(Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов Уровень начального общего образования. Срок реализации 2024-2025 учебный год, 102 часа 3 часа в неделю)

Составитель РП
Ф.И.О., должность,
Попов Игорь Сергеевич,
учитель физической культуры
квал. категория
СООТВЕТСТВИЕ

г. Маркс

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 1 – 4 классов. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и

способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч;

2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты

направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с

разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые

упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону;

двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

-максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;

включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.

3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

(102 часа, 34 учебные недели)

п/№ урока	Наименование разделов и тем	Дата проведения	
		По плану	Фактически
	I ЧЕТВЕРТЬ		
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Зарядка. Игра «Гуси-лебеди».		
2	Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Разминочный бег. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайся». Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра «Кошки-мышки».		
3	Ходьба и бег. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Подвижные игры		
4	Ходьба и бег. Разминочный бег. Повороты направо, налево, переступанием. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр., Бег по прямой 20-40 м. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. Подвижные игры.		
5	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры.		
6	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «Чай,чай-выручай!».		
7	Совершенствование техники ведения ф/мяча.. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.		
8	Разминка. ОРУ в п/и. Прыжок в длину с места – контрольное упражнение.. Подвижные игры.		
9	Разминочный бег. ОРУ, спец., упр., Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча на дальность Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. Метание мяча. «Кто дальше бросит». Пи на внимание.		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР		
10	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Подвижные игры.		
11	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подтягивания на перекладине. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.		

12	Совершенствование техники ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.		
13	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Быстро встать в строй» . Эстафеты с баскетбольным мячом.		
14	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/игра на внимание.		
15	Комплексное упражнение: ведение10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель – контрольное упражнение Мини-футбол.		
16	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		
17	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/и на внимание.		
18	Совершенствование техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. . Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.		
19	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте .П/ и «Мяч водящему»		
20	Разминочный бег .ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом .Подвижная игра.		
21	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		
22	Разминочный бег. ОРУ без предметов Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».		
23	Разминочный бег. ОРУ без предметов . Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»		
24	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		
25	Разминочный бег. ОРУ без предметов		

	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. П/и с мячами.		
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П/и «Мяч капитану».		
27	Совершенствование технике ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.		
	II ЧЕТВЕРТЬ		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
28	Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
29	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
30	Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м) ., Двухсторонняя игра в футбол.		
31	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
32	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей.		
33	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра		
34	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
35	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
36	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м) ., Двухсторонняя игра в футбол.		
37	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Наклон вперед из положения сидя, см (Контрольное тестирование)		
38	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
39	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.		
40	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
41	ОРУ в движении. Игры: «Воробей- ворона», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
42	Совер-ние технике ведения ф/мяча.		

	Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Учебная игра.		
43	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
44	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
45	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.		
46	ОРУ в движении. Игры: Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) «Белые медведи», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей		
47	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
48	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.		
	III ЧЕТВЕРТЬ		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
49	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.		
50	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		
51	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		
52	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке двумя способами. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		
53	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Игра «Змейка».		
54	Совер-ние технике ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.		
55	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость.		

	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Эстафеты, п/и на внимание.		
56	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.		
57	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м).. Двухсторонняя игра в футбол.		
58	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по скамейке произвольным способом. Игра «Змейка» П/и на внимание		
59	Разминочный бег. ОРУ в подвижной игре. Перестроения в три шеренги .Эстафеты с гимнастическими элементами. П/и «Хитрая лиса!», «Лилипуты-великаны».		
60	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		
61	Разминка, ОРУ, Упр., на гибкость. Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза».		
62	Равномерный бег 5 мин, ОРУ «Смена лидера» Кувырок вперед из упора присев .П/и на внимание. «Воробей-ворона».		
63	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		
64	Равномерный бег 5 мин, ОРУ. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги. П/и.		
65	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. К/урок <u>Кувырок вперёд</u> , стойка на лопатках, п/и на внимание.		
66	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		
67	Акробатика: «Мост» лёжа на спине со (страховкой) <u>Стойка на лопатках</u> . К/у П/и «Прыгающие воробушки».		
68	Мальчики: <u>подтягивание в висе на перекладине</u> ; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»		
69	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м).. Двухсторонняя игра в футбол.		

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
70	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
71	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты- Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
72	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.		
73	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
74	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты- Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
75	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.		
76	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
77	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты- Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
78	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.		
	IV ЧЕТВЕРТЬ		
	УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ		
79	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		
80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		
81	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.		
82	Разминка, ОРУ в игре. Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».		
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Пли на внимание.		
84	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.		
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».		

86	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ в подвижной игре. Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Эстафеты с баскетбольным мячом.		
87	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.		
88	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). П/и с элементами б/бола.		
89	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».		
90	Комплексное упражнение: ведение10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель – контрольное упражнение Мини-футбол.		
91	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»		
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ		
92	Техника безопасности. Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд. П/и «Третий- лишний».		
93	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.		
94	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., <u>Прыжок в длину с места.</u> Челночный бег 3х10 м Игра «К своим флажкам».		
95	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег 30 м. <u>Прыжки в длину с разбега</u> (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».		
96	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., игра в футбол.		
97	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Прыжок в длину с разбега с мягким		

	приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».		
98	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., <u>Бег 1500 м без учета времени.</u> П/и « «Охотник и утки».		
99	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		
100	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так». Мини-футбол(м), «Выбивное»(д).		
101	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Соревнования. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».		
102	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.		

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ .	1		1	
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	
3.	Зарождение Олимпийских игр	1		1	
4.	Виды физических упражнений.	1		1	
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1		1	
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1		
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1	
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих	1		1	

	процедур.				
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1		1	
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1		1	
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		1	
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1		1	
13.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1		1	
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1	
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1		1	
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1		1	
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1		1	

18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1		1	
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1		

20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1		1	
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1		1	
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1		1	
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1		1	
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1		1	
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1		1	
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1		1	

27.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1		1	
-----	--	---	--	---	--

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1		1	
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1		1	
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1		1	
31.	Лазание по канату в два приема	1		1	
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1		1	
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1		
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	

36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1		1	
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1		1	

38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1		1	
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1		1	
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1		1	
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1		1	
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1		1	
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1		1	
44.	Ритмическая гимнастика»	1		1	
45.	Ритмическая гимнастика»	1		1	
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1		1	

48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1		1	
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1		1	
50.	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1		1	
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1		1	
52.	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1		1	
53.	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1		1	
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двухшажным лыжным ходом	1		1	
55.	Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1		1	
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1		1	

57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1		1	
58.	Выполнение передвижения попеременным двужажным лыжным ходом на оценку	1	1		
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1		1	
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1		1	
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1		1	
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1		1	
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1		1	
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1		1	

67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1		1	
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1		1	
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1		1	
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1		1	
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1		1	
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1		1	
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1		1	
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1		1	
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1		1	
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	

78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		
79.	Волейбол как спортивная игра	1		1	

80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1		1	
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1		1	
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1		1	
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1		1	
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1		1	
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1		1	
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1		1	
87.	Футбол как спортивная игра	1		1	
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1		1	
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1		1	
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1		1	
91.	Ведение футбольного мяча	1		1	

92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1		1	
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	
94.	Бег на 30 м (с)	1	1		

95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1		1	
96.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	1		
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1		1	
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1		1	
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1		
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1		
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1		1	
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1		

Календарно-тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			
3	Техника челночного бега	1			
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1			
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1			
7	Техника паса в футболе	1			
9	Техника прыжка в длину с разбега	1			
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1			
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			
12	Контрольный урок по футболу	1			
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1			

16	Тестирование прыжка в длину с места	1			
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1			
18	Тестирование виса на время	1			
19	Броски и ловля мяча в парах	1			
20	Броски мяча в парах на точность	1			
21	Броски и ловля мяча в парах	1			
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1			
23	Подвижная игра «Осада города»	1			
24	Броски и ловля мяча	1			
25	Упражнения с мячом	1			
26	Ведение мяча	1			
27	Подвижные игры	1			
28	Кувырок Вперед	1			
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1			
30	Зарядка	1			
31	Кувырок назад	1			
32	Круговая тренировка	1			
33	Стойка на голове и руках	1			
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1			
35	Гимнастические упражнения	1			
36	Висы	1			
37	Лазанье по гимнастической	1			

	стенке и висы				
38	Круговая тренировка	1			
39	Прыжки в скакалку	1			
40	Прыжки в скакалку в тройках	1			
41	Лазанье по канату в два приема	1			
42	Круговая тренировка	1			
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1			
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1			
45	Махи на гимнастических кольцах	1			
46	Круговая тренировка	1			
47	Вращение обруча	1			
48	Круговая тренировка	1			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1			
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1			
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1			
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1			
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1			
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1			
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1			

56	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1			
57	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1			
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1			
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1			
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1			
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1			
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1			
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1			
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1			
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1			
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
70	Полоса препятствий	1			

71	Усложненная полоса препятствий	1			
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1			
74	Физкультминутка	1			
75	Знакомство с опорным прыжком	1			
76	Опорный прыжок	1			
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1			
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1			
79	Подвижная игра «Пионербол»	1			
80	Упражнения с мячом	1			
81	Волейбольные упражнения	1			
82	Контрольный урок по волейболу	1			
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1			
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1			
85	Тестирование виса на время	1			
86	Тестирование наклона из положения стоя	1			
87	Тестирование прыжка в длину с места	1			
88	Тестирование подтягиваний и отжима-	1			

89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1			
90	Баскетбольные упражнения	1			
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1			
92	Спортивная игра «Баскетбол	1			
93	Беговые упражнения	1			
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1			
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1			
97	Футбольные упражнения	1			
98	Спортивная игра «Футбол»	1			
99	Бег на 1000 м	1			
100	Спортивные игры	1			
101	Подвижные и спортивные игры	1			
102	Подведение итогов	1			