

принято
на заседании методического
объединения учителей-
предметников
Протокол № 1 от
« 2 » сентября 2020г.

Руководитель МО

согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

Ярукова Л.В.

« 2 » 09 2020 г.

утверждаю

Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
учебный предмет

1-4 класс (3 часа в неделю)

Учебно-методический комплект:

Планирование составлено на основе общеобразовательной программы
В.И. Ляха, А.А. Заданевич, «Физкультура» 1-11 классы, Москва,
«Просвещение», 2012 г.

автор, название, издательство, год издания

Составил:

Терентьева Ю.В.,

учитель физкультуры

1. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

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

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

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха

на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Основное содержание 1 класс (99 часов)

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки, закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбор одежды, инвентаря и обуви. **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры и трудовой и военной деятельностью. **Физические упражнения.** Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). **Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,** измерение показателей физической подготовки, длины и массы тела, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью
Разделы программы по выбору учителя, позволяющие развивать
жизненно-важные двигательные навыки и умения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу, и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастическом коне, гимнастической скамейке, включающие в себя ходьбу простым шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег на короткую (30 м) дистанцию. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки

Передвижение ступающим, скользящим и попеременным двушажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Основное содержание (2 класс 102 часа.)

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной

осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической скамейке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастическом коне, простейшие комбинации на гимнастической скамейке, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в

неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение ступающим и попеременным двушажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Основное содержание (3 класс 102 часа)

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития)

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторов и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на гимнастическом коне, на гимнастической скамейке, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий). Передвижение ступающим и попеременным двушажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Основное содержание (4 класс 102 часа)

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпауза,

ее роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с

продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической скамейке; простейшие комбинации на напольном гимнастическом коне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий). Передвижение ступающим и попеременным душажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

Преодоление специализированных полос препятствия

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1- класс: Учитель Терентьева Ю.В,

№ п/п	№ ур ок а	Наименование разделов и тем	Часы	Сроки освоения
<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>				
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			10	
1	1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно»	1	
2	2	Ходьба разновидности.	1	
3	3	Бег разновидности.Игра «у медведя во бору»	1	
4	4	Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1	
5	5	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1	
6	6	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	
7	7	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин.Игра «Пустое место»	1	
8	8	Эстафеты беговые.; Челночный бег 3*5м. 3*10м.	1	
9	9	Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
10	10	Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место»	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			17	
11	11	Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки».	1	
12	12	Эстафеты беговые 15-20м. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	
13	13	Подвижная игра «Ктодальше бросит», «Метко в цель».	1	
14	14	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	
15	15	Эстафеты с мячом 10-15м.	1	
16	16	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	
17	17	Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	
18	18	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	
19	19	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	
20	20	Ведение мяча с изменением направления движения;	1	
21	21	ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	
22	22	Ловля и передача мяча на месте и в движении,Эстафеты с б/б мячом	1	
23	23	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа» Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	

24	24	Ведение мяча с изменением направления движения;	1	
25	25	ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	
26	26	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	
27	27	Соревнования «Весёлые старты»	1	
		<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
		Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражн. построение в колонну, в круг, в шеренгу.	21	
28	1	Строевые упражн.; Акробатика, группировка разновидности	1	
29	2	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1	
30	3	Строевые упражн. ОРУ без предметов; Группировки перекаты разновидности.	1	
31	4	Строевые упражн. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице.	1	
32	5	Игра «третий лишний».	1	
		Строевые упражн. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки».		
33	6	Строевые упржн. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами»	1	
34	7	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	
35	8	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	
36	9	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
37	10	Строевые упражн. Кувырок вперёд; лазание по канату. Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра « Совушка » .	1	
38	11	Строевые упражн. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору»	1	
39	12	Строевые упражн. Кувырок вперёд; стойка на лопатках спомощью.	1	
40	13	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1	
41	14	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра « Совушка »	1	
42	15	Строевые упражн. Эстафеты с предметами	1	
43	16	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1	
44	17	Строевые упржн. Подтягивание из вися (м), из вися лёжа (д).	1	
45	18	Строевые упражн. Смотр повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м.	1	
46	19	Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки	1	
47	20	через небольшие предметы,	1	

		повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	
48	21	<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u>	1
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
		Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание ходьба ступающим шагом.	27
49	1	Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками Ступающий шаг без палок Скользящий шаг без палок	1
50	2	Скользящий шаг без палок	1
51	3	Повороты переступанием вокруг пяток	1
52	4	Ступающий, скользящий шаг с палками.	1
53	5	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на	1
54	6	лыжах 20-30м.	1
55	7	Скользящий шаг без палок, с палками	1
56	8	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на	1
57	9	лыжах 20-30м. Скользящий шаг без палок 1км.	1
58	10	Спуски пологий уклон в высокой стойке	1
59	11	Подъем «лесенкой» Скользящий шаг с палками 1км	1
60	12	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием	1
61	13	вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»	1
62	14	Скользящий шаг без палок 1км.	1
63	15	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на	1
		лыжах 20-30м.	
64	16	Скользящий шаг с палками 1км	1
65	17	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием	1
66	18	вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками. Скользящий шаг без палок 1км.	1
67	19	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками	1
68	20	применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1
		Спуск с пологого уклона, поворот переступанием	
69	21	вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1
70	22	Эстафеты на лыжах. 30-40м. Скользящий шаг без палок 1км. Игра на лыжах «Вызов номеров»	1
71	23	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками	1
		применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	
72	24		1
73	25		1
74	26		1
75	27	<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>	1

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР		
		Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки», «Третий лишний» Эстафеты с мячом 15-20м. Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка». Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	13	
76	1	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде». Пионербол с 2 мячами.	1	
77	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра	1	
78	3	«Гонка мяча по кругу».	1	
79	4	Ведение б/б мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись».	1	
80	5	Эстафеты с ведением б/б мяча. Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	
81	6	Ведение мяча с изменением направления движения;	1	
82	7	ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	
83	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	1	
84	9	Соревнования «Весёлые старты»	1	
85	10		1	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ		
86	11	Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой.Игра	1	
87	12	«Вызов номеров»	1	
88	13	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета».	1	
		Бег разновидности.Игра «у медведя во бору»	11	
89	14	Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1	
90	15	Спец.беговые упр.15-20м. Челночный бег 3*10м. Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов;	1	
91	16	Прыжок в длину с/м. на результат	1	
92	17	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1	
93	18	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	
94	19	Бег равномерный медленный до 3х мин.Игра «Пустое место»	1	
95	20	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка».	1	
96	21	Спец. беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Задания на лето.	1	
97	22		1	
98	23	Итого: 99 часов.	1	
99	24		1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- 2 класс; Учитель
Терентьева Ю. В.**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Сроки освоения
		<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>		
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10	
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	
2	2	Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1	
3	3	Мониторинг	1	
4	4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	
5	5	Высокий старт	1	
6	6	Прыжки в длину с места	1	
7	7	Челночный бег 3*10 м.	1	
8	8	Метание мяча с места в цель	1	
9	9	Бег до 400 м.	1	
10	10	Равномерный бег до 4 мин	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17	
11	11	Техника безопасности во время занятий играми	1	
12	12	Ведение мяча на месте и в движении	1	
13	13	Ведение мяча с изменением направления	1	
14	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
15	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	
16	16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	
17	17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	
18	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	
19	19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	
20	20	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	
21	21	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	
22	22			
22	23	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	

23	24	Нижняя прямая подача	1	
24	25	Верхняя передача мяча в парах	1	
25	26	Нижняя передача мяча в парах	1	
26	27	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	
27		Верхняя и нижняя передача в кругу	1	
<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>				
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ	21	
	1	АКРОБАТИКИ		
28		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
30	3	Лазанье по канату	1	
31	4	Стойка на лопатках	1	
32	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
33	6	«Мост» из положения лежа на спине	1	
34	7	Упражнения в вися стоя и лежа	1	
35	8	Акробатическая комбинация	1	
36	9	Акробатическая комбинация	1	
37	10	Лазанье по канату	1	
38	11	Упражнения в вися стоя и лежа	1	
39	12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	
40	13	Упражнения в вися на перекладине	1	
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	
42	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1	
43	16	Упражнения на брусьях параллельных.	1	
44	17	разновысоких		
44	18	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях	1	
45	19	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении	1	
46	20	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1	
47	21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
48		Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u>				

		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	
	1			
49	2	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
50	3	Ступающий шаг без палок	1	
51	4	Ступающий шаг с палками	1	
52	5	Скользкий шаг без палок	1	
53	6	Скользкий шаг без палок	1	
54	7	Скользкий шаг с палками	1	
55	8	Повороты переступанием вокруг пяток	1	
56	9	Скользкий шаг с палками	1	
57	10	Повороты переступанием вокруг носков	1	
58	11	Подъем ступающим шагом	1	
59	12	Повороты переступанием	1	
60	13	Спуски в высокой стойке	1	
61	14	Подъем «лесенкой»	1	
62	15	Спуски в низкой стойке	1	
63	16	Попеременный двухшажный ход без палок	1	
64	17	Попеременный двухшажный ход без палок	1	
65	18	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	
66	19	Попеременный двухшажный ход без палок	1	
67	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
68	21	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
69	22	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	
70	23	Повороты переступанием	1	
71	24	Попеременный двухшажный ход с палками	1	
72	25	Попеременный двухшажный ход с палками	1	
73	26	Игры на лыжах	1	
74	27	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	
75	28	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	
76	29	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	
77	30	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	
78		Игры на лыжах	1	
		<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13	
	1			
79	2	Техника безопасности во время занятий играми		
80	3	Ведение мяча на месте и в движении	1	
81	4	Ведение мяча с изменением направления	1	

82	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
83	6	Ловля и передача мяча на месте и в движении в	1	
84	7	тройках, по кругу	1	
85	8	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	
86	9	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
87	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	
88	11	Нижняя прямая подача	1	
89	12	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	
90	13	Учебная игра в «Пионербол»	1	
91		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	
		Учебная игра в «Пионербол»	1	
	14	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11	
92				
	15	Техника безопасности во время занятий легкой	1	
93		атлетикой.		
	16	Бег в медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУпр.	1	
94	17	20- 30 м		
95	18	Прыжки в длину с места Челночный бег 3* 10 м.	1	
96	19	Бег 1000 м. без учёта времени	1	
97	20	Эстафета круговая до 60 м.	1	
98	21	Бег:30м,3*10,1000м, длина с/м	1	
99	22	Медленный бег до 5 мин	1	
100	23	Бег 1500 м без учета времени	1	
101	24	Бег 60м.	1	
102		Мониторинг	1	
		Подвижная игра третий лишн.	1	
		Итого: 102 часа.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 3 класс: Учитель Терентьева. Ю. В.

п/	№	Наименование разделов и тем	Кол-во	Вид	Тип	Требования к
----	---	-----------------------------	--------	-----	-----	--------------

№	урока		часов	контроля	урока	уровню подготовки обучающихся
		I- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место	1	Текущи	Вводный	Уметь передвигаться организовано к месту занятий
2	2	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег.упр до 30м	1	Текущий	Комплекси	
3	3	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10	1	Учёт	Совершенс	
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний. Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	Комплекси	
5	5	Бег с в/с 60м.	1	Текущий	Комплекси	
6	6	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1	Учёт	Совершенс	
7	7	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	Комплекси	
8	8	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Комплекси	
9	9	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Комплекси	
10	10		1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17			
		Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»				
11	1	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
12	1	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	
13	1	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	
14	2	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	
15	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комбиниро	
16	3	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение,броски,передачи.	1	Текущий	Комбиниро	
17	1	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комбиниро	
18	4	Игра «Школа»Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	Текущий	Комбиниро	
	1		1	Текущий	Комбиниро	
	5					

19	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комбиниро	спортивных игр.	
20	6	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	Комбиниро		
21	1	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	1	Текущий	Комбиниро		
22	7	Верхняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро		
23	8	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро		
24	1	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро		
25	9	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комбиниро		
26	2	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро		
27	0	Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро		
28	2	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро		
29	0	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комбиниро		
30	2		1	Текущий	Комбиниро		
31	1	II- ЧЕТВЕРТЬ	1	Текущий	Комбиниро		
32	2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	1	Текущий	Комбиниро		
33	2	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой					
34	3	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаще, Реже шаг,расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение	21				
35	4	противоходом,диагонаи,змейко					
36	2	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»					
37	5	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Текущий	Вводный		Уметь организованно строится и перестраиваться, передвигаться в различном направлении.
38	2	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост.					
39	6	Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.					
40	2	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплекси		
41	7	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплекси		
42		Акробатическая комбинация					
43		Акробатическая комбинация					
44	32	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1	Текущий	Комплекси		
45		Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях					
46		Упражнения в равновесии на гимна.	1	Текущий	Комплекси		
47	33	1 Бревне(д)Прыжки скак(м)				Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.	
48	2	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д);Скакалка(м)					

34		Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба	1	Текущий	Комплексн	
35		приставн. шагами, повороты на носках; и	1	Текущий	Совершенс	
36		одной ногое; приседание, переход в упор	1	Текущий	Соверщенс	
37		присев; упор стоя на колене; сед; соскок	1	Учёт	Соверщенс	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
38	3	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом				
	4	назад; вперёд(м), Прыжки на скакалке(д)				
39		Упражн. на брусьях. Скакалка(д)	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
40	5	Упр на брусьях(м) Упр. пресс(д)				
		Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка(д)	1	Текущий	Комплексн	
41		Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д) Прыжки на скакалке(м)	1	Текущий	Совершенс	
	6	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из виса(м) Преодоление гимнастической полосы препятствий				
	7		1	Учёт	Совершенс	
42	8	III- ЧЕТВЕРТЬ				
	9					
	1	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
	0					
	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий	Комплексн	
43	1	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.
44		Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс	
45		Попеременный 2шажный ход с палками	1	Учёт	Совершенс	
46	1	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Учёт	Совершенс	
47	2	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Учёт	Совершенс	
	1	Повороты переступанием в движении				
	3	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Учёт	Совершенс	
48		Поворот переступанием в движении				
	1	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий	Комплексн	
	4	Спуск с пологого склона, торможение плугом				
		Попеременный 2шажный ход с палками				
		Эстафеты на лыжах 30-60м.	30			
		Попеременный 2шажный ход с палками				
49	1	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в
50	5	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплексн	
		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплексн	
51		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплексн	
52	1	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	
53	6	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий	Комплексн	
	1					

54	7	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплексн	движении.
	1	Гонка на лыжах 500м.				
55	8	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.
56	1	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1	Текущий	Комплексн	
57	2	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Текущий	Комплексн	
58	0	Эстафеты на лыжах 30-60м. Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шжным ходом	1	Текущий	Комплексн	
59	2	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	
60		Гонка на лыжах 2 км. Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	Совершенс	
61			1	Текущий	Комплексн	
62			1	Текущий	Совершенс	
63		IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	1	Текущий	Комплексн	
64	1		1	Текущий	Совершенс	
65	2	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми;	1	Текущий	Совершенс	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.
66	3	Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	
67	4	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	
68	5	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Комплексн	
69	6	Ведение мяча на месте и в движении;	1	Текущий	Комплексн	
70	7	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	
71	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Учёт	Совершенс	
72	9	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Совершенс	
73	0	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1	Учёт	Совершенс	
74	1	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий	Совершенс	
75	1	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
76	1	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Учёт	Совершенс	
77	1	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Совершенс	
78	1	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Совершенс	
79	2	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
80	2	Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
81	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Учёт	Совершенс	
82	3	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	1	Текущий	Комплексн	
83	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой				

	1	атл. игра «Пустое место				
	5	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег. упр до 30м				
		Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	13			
79	1	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	Вводный	
	6	Бег с в/с 60м.				
80	1	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
	7	Метание теннисного мяча с/м				
81	1	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Текущий	Совершенс	
82	8	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	
	1	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м				
83	9	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Совершенс	
84	2	Испытания: Бег	1	Текущий	Совершенс	
	0	30м, дл. с/м, 1000м.; челнок				
85	2	3*10м. Мониторинг	1	Текущий	Совершенс	
86	1	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	Совершенс	
	2					
	2					
87	2	Итого: 102 часа	1	Текущий	Совершенс	
	3					
88			1	Текущий	Совершенс	
89	2		1	Текущий	Совершенс	
	4					
90			1	Текущий	Комплексн	
91	2		1	Текущий	Комплексн	
	5					Уметь передвигаться оргнизовано к месту занятий
	2					
	6					
	2		11			
92	7		1	Текущий	Вводный	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
	2					
93	8		1	Текущий	Комплексн	
94	2		1	Учёт	Совершенс	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
	9					
95	3		1	Текущий	Совершенс	
	0					
96			1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до
97			1	Текущий	Комплекн	

98			1	Текущий	Совершенс	60м. и с изменением направления движения.
99			1	Текущий	Совершенс	
100	1		1	Текущий	Совершенс	
101	2		1	Учёт	Совершенс	
102	3		1	Текущий	Комплексн	
	4		102			
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					

1 7					
1 8 1 9					
2 0					
2 1					
2 2					
2 3					
2 4					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 4 класс: Учитель Терентьева Ю.В.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		1- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пятнашки»	1	Текущи	Вводный	Уметь передвигаться организовано к месту занятий
2	2	Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег.упр до 30м	1	Текущий	Комплекси	
3	3	Испытания:Бег	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
4	4	30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10	1	Учёт	Совершенс	
5	5	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1	Текущий	Комплекси	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
6	6	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	Комплекси	
7	7	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
8	8	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1	Текущий	Комплекси	
9	9	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	Комплекси	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
10	10	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Комплекси	
		Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17			
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	

13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.	
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комбиниро		
15	15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Комбиниро		
16	16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комбиниро		
17	17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Комбиниро		
18	18	Передача мяча в парах; снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1	Текущий	Комбиниро		
19	19	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	Текущий	Комбиниро		
20	20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комбиниро		
21	21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	Комбиниро		
22	22	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1	Текущий	Комбиниро		
23	23	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1	Текущий	Комбиниро		
24	24	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Комбиниро		
25	25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Комбиниро		
26	26	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комбиниро		
27	27	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро		
		Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро		
		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро		
		Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комбиниро		
II- ЧЕТВЕРТЬ							
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21				
28	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	Текущий	Вводный		Уметь организованно строиться и перестраиваться, передвигаться в различном направлении.
29	2	Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движении	1	Текущий	Комплексн		

30	3	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Комплекси	
31	4	Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1	Текущий	Комплекси	
32	5	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; пережат стойка на лопатках; мост; из полож. лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прож вверх ноги врозь.	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.
33	6	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплекси	
34	7	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс	
35	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс	
36	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт	Совершенс	
37	10	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Текущий	Комплекси	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
38	11	Лазание по наклонной скамейке, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д); Прыжки со скакалкой.	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
39	12	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять наскок на гимн. мостик, наскок в упор стоя на колени с последующим соскоком, в опорном прыжке.
40	13	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д); Опорный прыжок(м)	1	Текущий	Совершенс	
41	14	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колени; сед; ходьба широкими шагами; соскок	1	Учёт	Совершенс	
42	15	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м), Прыжки на скакалке(д)	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.
43	16	Упражн. на брусьях. Скакалка(д)	1	Текущий	Комплекси	
44	17	Упр на брусьях(м) Упр. пресс(д)	1	Текущий	Совершенс	
45	18	Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка (д)	1	Учёт	Совершенс	
46	19	Опорный прыжок(д) Прыжки на скакалке (м)	1	Учёт	Совершенс	

47	20	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из виса (м).	1	Учёт	Совершенс	
48	21	Лазание по канату в два три приёма (м).Подтягивание из виса лёжа (д)	1	Учёт	Совершенс	
III- ЧЕТВЕРТЬ						
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			30			
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий	Вводный	
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	Уметь
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1	Текущий	Комплексн	передвигаться на лыжах
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками 1км.Эстафета на лыжах	1	Текущий	Комплексн	попеременным 2шажным ходом
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1	Текущий	Комплексн	с палками и выполнять
55	7	Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.	1	Текущий	Комплексн	повороты переступанием в
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км	1	Текущий	Комплексн	движении.
57	9	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1	Текущий	Комплексн	
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой	1	Текущий	Комплексн	спуски с уклона, торможение плугом и упором.
60	12	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс	
61	13	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Комплексн	
62	14	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1	Текущий	Совершенс	
63	15	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	
64	16	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1	Текущий	Совершенс	
65	17	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс	
66	18	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс	
67	19	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов,	1	Текущий	Комплексн	

68	20	торможение плугом и упором. Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий	Комплексн	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.	
69	21	Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.	1	Текущий	Совершенс		
70	22	Гонка на лыжах 500м.	1	Учёт	Совершенс		
71	23	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Совершенс		
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1	Учёт	Совершенс		
73	25	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс		
74	26	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Комплексн		
75	27	Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходом	1	Учёт	Совершенс		
76	28	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Совершенс		
77	29	Гонка на лыжах 2.5 км.	1	Учёт	Совершенс		
78	30	Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	Комплексн		
IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			13				
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Вводный		
80	2	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс		
81	3	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.	
82	4	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс		
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс		
84	6	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Совершенс		
85	7	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1	Текущий	Совершенс		
86	8	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий	Совершенс		
87	9	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Совершенс		
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Совершенс		

89	11	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Совершенс	
90	12	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплекси	
91	13	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплекси	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11			
92	14	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться организовано к месту занятий
93	15	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1	Текущий	Комплекси	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 8 мин.
94	16	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1	Учёт	Совершенс	
95	17	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	Текущий	Совершенс	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
96	18	Метание теннисного мяча с/м	1	Текущий	Комплекси	
97	19	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Текущий	Комплекси	
98	20	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
99	21	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Совершенс	
100	22	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Совершенс	
101	23	Испытания:Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг	1	Учёт	Совершенс	
102	24	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	Комплекси	
		Итого: 102 часа	102			