

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Рабочая программа
по
физической культуре
(учебный предмет)

1-4
(классы)

1 год
(срок реализации)

Принята на Педагогическом Совете
Протокол № 274
от «30» августа 2021 г.



2021 г

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4х классов МОУ СОШ п.Надвоицы разработана на основании приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889, о введении третьего часа учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных школах и в соответствии с положениями Закона «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В программе нашли свое отражение условия образовательного учреждения (МБОУ СОШ п.Надвоицы), требования необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий.

Содержание программы и тематического планирования направлено в первую очередь на выполнение Федерального компонента Государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы школы.

Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 1-4х классов – 2017г., автор: Рябина А.В, составлена в соответствии с количеством часов, указанных в плане образовательных учреждений.

Рабочая учебная программа основана на:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- В соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- «Комплексной программе физического воспитания. 1-11 классы», авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., 2006г.;
- «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы», автор: Лях В.И., 2011г.;
- «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы», автор Матвеев А.П., 2011г.;
- «Рабочая учебная программа по физической культуре в начальных классах», автор: Рябина А.В., 2012г.;
- Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ п.Надвоицы от 30.09.2021 №274.

Цели и задачи.

Цель школьного физического воспитания – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных умений и навыков.

Таким образом, *целью* учебной программы по физической культуре для учащихся 1-4х классов МОУ СОШ п.Надвоицы является *формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в области физической культуры.*

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

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

Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Соблюдение данных требований обуславливает становление и последующее формирование универсальных способностей (*компетенций*) человека.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета: 1 класс – 99 часов, 2-4 классы – 102 часа (3 раза в неделю).

Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. «889. в приказе указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с Базисным учебным планом Министерства образования р. Карелия третий час предмета «Физическая культура» вводится в общеобразовательных школах, начиная со второго класса. Таким образом, рабочая учебная программа рассчитана на четыре года обучения (372 часа): 1 класс – 2 часа в неделю (66 часов), 2-4 классы – 3 часа в неделю (102 часа).

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования характеризуются основными направлениями воспитательной работы и должны отражать:

1.Гражданское воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта.

2.Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4.Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности.

7.Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

8.Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

***Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение средств решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура» должны отражать:*

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

Содержание курса.

<i>Раздел</i>	<i>Тема</i>
<p style="text-align: center;"><i>I. Знания о физической культуре.</i></p> <p>1.1 Физическая культура.</p> <p>1.2 Из истории физической культуры.</p> <p>1.3 Физические упражнения.</p>	<p>-Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>-Ходьба, бег, прыжки, метания, ходьба на лыжах, плавание – жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>-Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> <p>-История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>-Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>-Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия, координации.</p>
<p style="text-align: center;"><i>II. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>2.1 Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -понятия колонна, шеренга -команды «Ровняйся!», «Смирно» -строевые действия в колонне, шеренге -повороты на месте, перестроения -выполнение строевых команд <p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упоры, седы -упражнения в группировке, перекаты -стойка на лопатках -кувырки вперед, назад -полушпагат, кувырок назад в полушпагат – дев. <p><i>Акробатические комбинации:</i></p> <p><u>1 класс</u> И.п. – упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (вернуться в упор присев). Кувырок назад из упора присев в упор присев.</p> <p><u>2 класс</u> И.п. – упор присев. Два кувырка вперед (слитно) в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев – упор на коленях, руки вперед – наклон назад (вернуться в упор присев). Два кувырка назад (слитно).</p> <p><u>3 класс - девочки</u> И.п.- упор присев. Два кувырка вперед в упор присев. Стойка на лопатках (вернуться в упор присев). Полушпагат. Два кувырка</p>

	<p>назад в упор присев. <u>мальчики</u> И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев. Стойка на лопатках (развести прямые ноги в положении стойка на лопатках, соединить) – вернуться в упор присев. Два кувырка назад. <u>4 класс – девочки</u> И.п.- упор присев. Два кувырка вперед в упор присев. Стойка на лопатках, прямые ноги назад за голову (носками коснуться пола), вернуться в упор присев. Кувырок назад в полушпагат, упор присев. Кувырок назад в полушпагат. <u>мальчики</u> И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев. Стойка на лопатках, прямые ноги назад за голову (носками коснуться пола), вернуться в упор присев. Два кувырка назад в упор присев. <i>Опорный прыжок:</i> <u>2 класс</u> - конь в ширину – вскок в упор на колени; <u>3 класс</u> - конь в ширину – вскок в упор на колени, вскок в упор присев; козел в ширину – прыжок ноги врозь; <u>4 класс</u> - конь в ширину – вскок в упор присев; прыжок «углом»; козел в ширину – прыжок ноги врозь. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> -прыжки со скакалкой -передвижение по гимнастической стенке -преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания -передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>
2.2 Легкая атлетика.	<p><i>Беговые упражнения:</i> -с высоким подниманием коленей, прыжками, с ускорением -с изменением направления -из различных исходных положений -высокий, низкий старт (стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование) -спринт 30м, 60м -кросс 400м -бег на выносливость до 6 минут <i>Прыжковые упражнения:</i> -на одной, двух ногах с продвижением вперед -прыжок в длину с места -прыжок в высоту с прямого разбега (через планку) -прыжок в высоту способом «перешагивание» с косоугольного разбега -прыжок в длину с разбега «согнув ноги» <i>Метания:</i> -метания в парах теннисного мяча (исходное положение, замах, бросок) -метание теннисного мяча на дальность (в цель)</p>

2.3 Лыжная подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> -строевые упражнения с лыжами -переноска, укладка, одевание лыж и палок -ступающий шаг -повороты на месте переступанием -подъемы «елочкой» -спуски в высокой, средней стойке -попеременный двухшажный ход -одновременный бесшажный ход -повороты на месте махом лыж -торможение «плугом» -преодоление препятствий и неровностей -передвижение по дистанции 1-3 км
2.4 Плавание.	<p><i>Упражнения на освоение с водой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, погружение, всплытие <p><i>Плавательные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -«поплавок», «звезда», «стрела» -скольжение на груди, на спине -упражнение на согласование работы рук, ног, дыхания <p><i>Способы плавания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -кроль на груди -кроль на спине -брасс <p><i>Проплыwanie учебных дистанций.</i></p>
2.5 Подвижные, спортивные игры.	<ul style="list-style-type: none"> -Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость, координацию, быстроту -Эстафеты без предметов, с предметами -Перестрелка <p><i>Баскетбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -передвижения без мяча, с мячом, ведение мяча, передачи двумя руками от груди, передачи в сочетании с ведением, броски в кольцо двумя руками от груди, двумя руками сверху -игра в защите (вырывание, выбивание мяча) -мини-баскетбол <p><i>Элементы игры в волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подбрасывание, ловля мяча на подушечки пальцев -прием-передача двумя руками сверху, прием-передача двумя руками снизу (над собой, в парах) -пионербол
	<p>Тематическое планирование составлено в соответствии с - -«Программой физического воспитания. 1-11 классы»</p>

	<p>(Лях В.И., Зданевич А.А. – 2006г.); -Рабочей учебной программой «Физическая культура. Предметная линия учебников. 1-4 классы» (Лях В.И. – 2011г); -«Рабочей учебной программой по физической культуре в начальных классах» (Рябина А.В. – 2009г.); -Рабочей учебной программой «Плавание. Начальное обучение. 1-4 классы» (Рябина А.В. – 2012г.)</p>
--	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

<i>№</i>	<i>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечание</i>
1.	<i>Книгопечатная продукция (библиотечный, личный фонд)</i>		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения спортивного зала.
1.2	Примерные программы по физической культуре 1-4 классы.	3	«Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы», Лях В.И., Зданевич А.А. – 2006г.; Рабочие программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 1-4 классы», Лях В.И. – 2011г. Рабочие программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 1-4 классы», Матвеев А.П., 2011г.
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	2	«Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов МОУ СОШ п.Надвоицы», 2012г.; Рабочая учебная программа «Плавание. Начальное обучение. 1-4 классы», 2012г.
1.4	Учебники, входящие в предметную линию:		Учебники рекомендованы

	-Матвеев А.П. «Физическая культура. 1-4 классы», учебники для общеобразовательных учреждений - 2006, 2009, 2010г.; -Лях В.И. «Физическая культура. 1-4 классы», учебник для общеобразовательных учреждений – 2011г. -Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. «Физическая культура», учебник для начальной школы – 2011г.	7	Министерством образования и науки Российской Федерации <i>(из личного фонда)</i> Используются при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям.
1.5	Учебная, научная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.		При подготовке к урокам, внеклассным мероприятиям. <i>(библиотечный, личный фонд)</i>
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей.		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». <i>(библиотечный, личный фонд)</i>
2.	<i>Демонстрационные учебные пособия.</i>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	
2.2	Методические плакаты (учебные карточки)	6	Комплект учебных карточек по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим упражнениям.
3.	<i>Экранно-звуковые пособия.</i>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)		Для проведения вводных, контрольных, теоретических уроков.
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, элементам танцев, проведения Спортивных соревнования и спортивно-массовых мероприятий.
3.3	Фотоархив (уроки физической культуры, спортивные соревнования, внеклассные мероприятия)		Отчет, демонстрации достижений учащихся.
4.	<i>Технические средства обучения.</i>		
4.1	Магнитофон	1	С возможностью

			использования аудиодисков, МР-3, магнитофонных записей на уроках, внеклассных мероприятиях.
4.2	Компьютер, сканер, принтер <i>(не входят в материально-техническое оснащение образовательного процесса, используется личный компьютер, сканер, принтер).</i>		Учет, сбор информации, анализ данных по предмету, внеклассных мероприятий, уровню физической подготовки и развитию учащихся, подготовка к урокам и мероприятиям с использованием ИКТ, подготовка документации
4.3	Мультимедиапроектор, экран.		На базе начальной школы при проведении теоретических уроков по физической культуре и внеклассных мероприятий.
5.	<i>Учебно-практическое оборудование.</i>		
	<u><i>Гимнастика с элементами акробатики.</i></u>		
5.1	<u><i>Развитие физических качеств.</i></u>		
	Стенка гимнастическая	16	
	Скамейка гимнастическая (жесткая)	4	
	Скамейка гимнастическая	6	
	Козел гимнастический	1	
	Конь гимнастический	3	
	Мостик гимнастический подкидной	2	
	Маты гимнастические	21	
	Коврики гимнастические	20	
	Палки гимнастические	35	
	Обручи гимнастические (малые)	30	
	Обручи гимнастические (большие)	15	
	Скакалка	30	
	Гантели 1кг	30	
	Мячи набивные: 1 кг	27	
	2 кг	10	
	3 кг	10	
	Перекладины навесные	7	
5.2	<u><i>Легкая атлетика.</i></u>		
	Стойки для прыжков в высоту	4	
	Планка для прыжков в высоту	1	
	Мишень для метаний (навесная)	2	
	Теннисные мячи для метаний	35	
	Рулетка измерительная	1	
	Секундомер	3	
	Палочки эстафетные	10	

5.3	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> Щиты баскетбольные 2 Щиты баскетбольные навесные 4 Сетка волейбольная 1 Мячи баскетбольные 30 Мячи волейбольные 30		
5.4	<u>Лыжная подготовка.</u> Лыжи 12 пар Лажные палки 20 пар Лыжные ботинки 16 пар		
5.5	<u>Плавание.</u> Доски плавательные 20 шт. Буйки 2 шт. Разделительная дорожка 1 Мячи для водного поло 6 Мячи пластмассовые 6 Кегли 30		
5.6	<u>Дополнительный мелкий инвентарь.</u> Флажки (малые) 60 Флажки (большие) 20 Флажки разметочные на опоре 4 Степ-доски 15 Кегли 40 Набор кубиков 20 Набор муляжей (фрукты, овощи) 1 Насос 2		
5.7	<u>Спортивный зал (кабинет), бассейн.</u> Спортивный зал игровой (18м -9м) Кабинет № 17 (тренажерный) Школьный бассейн: большая чаша (25м -8,8м)		С раздевалками для девочек и мальчиков, подсобные помещения для хранения спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, гимнастические скамейки, маты, гимнастические палки пластмассовые, гимнастические коврики, зеркала (проведение уроков физической культуры, уроков ритмики в классах КРО) Пять дорожек, тумбочки для прыжков, раздевалки, душевые для мальчиков и

5.8	<p>малая чаша (10м-6м)</p> <p><u>Пришкольный стадион (площадка).</u> <u>Дополнительные площадки для проведения уроков.</u></p> <p>Площадка (школьная)</p> <p>Коробка хоккейная (п. Надвоицы)</p> <p>Стадион (п.Надвоицы)</p> <p>Лыжная трасса (п.Надвоицы)</p>		<p>девочек С душевыми и раздевалками для мальчиков и девочек. Бассейн включает в себя лабораторию, осуществляющую контроль за качеством воды, медицинский кабинет, тренерские комнаты, подсобные помещения, скамейки, приспособления для хранения инвентаря.</p> <p>Асфальтированные, с ямой для прыжков в длину, с перекладинами.</p> <p>Песчаное покрытие (используется для метаний, проведения уроков в начальной школе).</p> <p>Травяное покрытие, гаревые дорожки (протяженность дистанции 400м). большие и малые футбольные ворота, скамейки. Проведение контрольных уроков по кроссовой подготовке, школьного кросса.</p> <p>Протяженность трассы 3км, ровная укатанная дистанция, шириной 2.5-3м. Проведение уроков и соревнований по лыжной подготовке.</p>

**Примерное распределение
учебного времени на различные виды программного материала.
1 класс – 99 часов (3 раза в неделю).**

<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>	
<u>1. Базовая часть.</u>	90	
1.1 Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков	
1.2 Подвижные игры		27
1.3 Гимнастика с элементами акробатики		10
1.4 Легкоатлетические упражнения		9
1.5 Лыжная подготовка		27
1.6 Плавание		17
<u>2. Вариативная часть.</u>	9	
<i>По углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.</i>		
2.1 Элементы игры в баскетбол	9	

2-4 классы – 102 часа (3 раза в неделю).

<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>		
	<i>К Л А С С</i>		
	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>
<u>1. Базовая часть.</u>	73	73	73
1.1 Основы знаний по физической культуре	В 10 23 20 20	процессе 10 23 20 20	уроков 10 23 20 20
1.2 Гимнастика с элементами акробатики			
1.3 Легкая атлетика			
1.4 Лыжная подготовка			
1.5 Плавание			
<u>2. Базовая часть.</u>	29	29	29
<i>По углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.</i>			
2.1 Техника и правила игры в баскетбол	13	13	13
2.2 Элементы игры в волейбол. Пионербол (правила игры).	16	16	16

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» учащимися начальных классов.

Планируемые результаты освоения учащимися предмета «Физическая культура» является одним из важнейших механизмов реализации требования Стандарта к результатам учащихся.

Система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями овладеют учащиеся в ходе образовательного процесса. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий *опорный характер, т.е. служащий основой для обучения.*

Структура планируемых результатов по физической культуре строится с учетом:

- динамики развития учащихся;
- возможностей овладения учащимися учебных действий в отношении знаний, расширяющих и углубляющих систему опорных знаний, так же знаний и умений, являющимися основными для учащихся начальных классов по физической культуре;
- оценки результатов деятельности учащихся.

«Выпускник научится» - включены знания и учебные действия, необходимые для успешного обучения в начальной школе и может быть освоена подавляющим большинством детей, влияет на итоговую оценку, которая может осуществляться в ходе освоения учебного материала и по итогам освоения учебного материала в целом

«Выпускник получит возможность научиться» - уровень достижений, который могут продемонстрировать лишь отдельные ученики, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей; возможен текущий и промежуточный учет результатов при определении итоговой оценки.

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащимися начальных классов, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке ученики:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в ходе изучения курса «Физическая культура»;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие различных систем организма.

Учащиеся:

- освоят правила поведения и техники безопасности Во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы упражнений без предметов, с предметами, комплексы специальных упражнений на формирование правильной осанки, развития различных систем организма;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: *бегать, прыгать различными способами
 - *метать и бросать мячи
 - *лазать и перелезать через препятствия
 - *выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации
 - *передвигаться на лыжах

- будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол, волейбол;
- будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование учебного материала по предмету
«Физическая культура»
(с учётом Рабочей программы воспитания от 30.09.2020г. №274)
1 класс
(33 учебные недели – 99 часов)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Основные направления воспитательной деятельности	Кол-во часов
IV четверть				
Подвижные игры с элементами баскетбола и легкоатлетическими упражнениями.				27 час.
1.	Урок физической культуры. Правила поведения в спортивном зале. Строевые упражнения. Подвижные игры.	Строевые упражнения: -основная стойка -колонна, шеренга -строевые команды -движение по залу, остановка Комплекс упражнений (типа УГГ). «Путешествие в страну «Спортландия» Подвижные игры: «По своим местам», «Мы веселые ребята», «Совушка»	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Познавательный урок «Путешествие в страну «Спортландия» • Образовательно-обучающий урок «Веселые старты» • Образовательно-познавательный урок «Мир волшебных мячей» 	1
2.	Техника безопасности. Строевые упражнения. Подвижные игры.	Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале. Строевые упражнения. Комплекс упражнений (типа УГГ) Подвижные игры: «По своим местам», «Мы веселые ребята», «Совушка»		1
3.	Строевые упражнения. Прыжки. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений сидя и лежа на полу. Прыжки: -на двух ногах -на правой и левой ноге -с ноги на ногу Подвижные игры: «Два Мороза», «Совушка»		1
4.	Строевые упражнения. Прыжки. Полоса препятствий. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений сидя и лежа на полу. Прыжки. Полоса препятствий (с прыжками и равновесием) Подвижные игры: «Два Мороза», «Совушка»		1
5.	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Совушка»,		1

		«Фигуры»	
6.	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Совушка», «Фигуры»	1
7.	Строевые упражнения. Прыжки. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений (типа УГГ) Прыжки: -на одной, двух ногах с продвижением вперед -прыжки в приседе -прыжки через препятствие Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Совушка», «Фигуры».	1
8.	Строевые упражнения. Челночный бег. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Челночный бег. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Два Мороза», «Совушка»	1
9-10	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Строевые упражнения: перестроение в две колонны. Комплекс ритмической гимнастики «Капитошка». Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Два Мороза», «Совушка»	2
11-12	Строевые упражнения. Прыжок в длину через планку с прямого разбега. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с флажками. Прыжок в длину через планку с прямого разбега. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Совушка», «Фигуры».	2
13	Строевые упражнения. Челночный бег. Полоса препятствий. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с обручами. Челночный бег. Полоса препятствий. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Два Мороза», «Совушка»	1
14-15	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в парах. Подвижные игры.	Строевые упражнения: повороты на месте. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок-ловля теннисного мяча. Метание теннисного мяча в парах. Подвижные игры: «Невод», «Совушка»	2
16-17	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с флажками. «Мир волшебных мячей» Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры: «Невод», «Хитрая лиса», «Совушка»	2
18-19	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Комплекс ритмической гимнастики «Капитошка». Бросок-ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры: «Передал - садись», «Гонка мячей», «Совушка»	2
		Строевые упражнения.	

20-21	Строевые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Перестрелка», «Совушка»		2
22-23	Строевые упражнения. Ведение мяча Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с обручами. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Подвижные игры: «Космонавты», «Перестрелка», «Совушка»		2
24-25	Строевые упражнения. Передачи мяча в сочетании с ведением. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи мяча в сочетании с ведением. Подвижные игры: «Передал - садись», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Совушка»		2
26.	Строевые упражнения. Ведение мяча. Передачи двумя руками от груди. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с обручами. Ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Космонавты», «Перестрелка», «Совушка»		1
27.	Строевые упражнения. Передачи мяча в сочетании с ведением. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с флажками. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры: «Перестрелка», «Совушка»		1
II четверть				
Гимнастика с элементами акробатики. Плавание.				21 час.
<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i>				<i>10 час.</i>
1 (28)	Формирование правильной осанки. Акробатика.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках.	<p>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «На гимнастической поляне» • Конкурс рисунков «На уроке физкультуры» 	1
2 (29)	Формирование правильной осанки. Акробатика.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «На гимнастической поляне» Акробатика: -кувырок вперед -кувырок назад		1
3 (30)	Равновесие. Акробатическая комбинация.	Комплекс упражнений с флажками. Ритмическая гимнастика. Равновесие (гимнастическая скамейка). Акробатическая комбинация из трех элементов.		1
4 (31)	Акробатическая комбинация	Комплекс упражнений с обручами. Акробатическая комбинация из трех элементов.		1

5 (32)	Формирование правильной осанки. Равновесие.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Равновесие (гимнастическая скамейка).		1	
6 (33)	Формирование правильной осанки. Лазание по гимнастической скамейке. Полоса препятствий.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке: -лежа на животе подтягиваясь руками (одноименно и разноименно). Полоса препятствий (с лазанием и прыжками).		1	
7 (34)	Акробатическая комбинация. Перелезание через гимнастического коня.	Комплекс упражнений с флажками. Акробатическая комбинация. Перелезание через гимнастического коня.		1	
8 (35)	Акробатическая комбинация. Перелезание через гимнастического коня	Комплекс упражнений с обручами. Акробатическая комбинация. Перелезание через гимнастического коня (полоса препятствий)		1	
9 (36)	Формирование правильной осанки. Равновесие. Лазанье. Перелезание.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Равновесие. Лазанье. Перелезание.		1	
10 (37)	Формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Полоса препятствий (с кувырками, равновесием, лазанием, перелезанием).		1	
<u>Плавание.</u>				11 час.	
11 (38)	Урок-инструктаж. Правила поведения на уроках плавания в бассейне.	Урок-презентация – «Плавание» Правила поведения на уроках плавания в бассейне. Личная гигиена.		1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Плавание» • Образовательно-обучающие уроки «Вода, вода» • Школьные соревнования по плаванию 	1
12 (39)	Упражнения на освоение с водой.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -передвижение по дну бассейна			1
13 (40)	Упражнения на освоение с водой.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна			1
14 (41)	Упражнения на освоение с водой.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна	1		
15 (42)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на освоение с водой. Упражнения на всплытие: -«поплавок»	1		
16 (43)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на освоение с водой. Упражнения на всплытие: -«поплавок» -«звезда»	1		
17 (44)	Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой. Упражнения на всплытие: -«поплавок»	1		

	всплытие.	-«звезда» -«стрела»		
18 -19 (45-46)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» -«звезда» -«стрела»		2
20 – 21 (47-48)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди.	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди		2
III четверть Лыжная подготовка.				27 час.
1(49)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами.	Техника безопасности. Одежда для уроков лыжной подготовки. Одевание и переноска лыж и палок. Строевые упражнения с лыжами (построение в шеренгу, колонну, передвижение с лыжами).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Спортивно-развлекательная программа «Радуга» • Образовательно-познавательный урок «Все на лыжи» 	1
2-4 (50-52)	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий шаг.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Ступающий шаг (передвижение в медленном темпе по учебному кругу).		3
5-7 (53-55)	Строевые упражнения с лыжами. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Повороты на месте переступанием. Ступающий шаг (передвижение в медленном темпе по учебному кругу).		3
8-11 (56-59)	Строевые упражнения с лыжами. Одноопорное скольжение. Повороты на месте переступанием.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение (передвижение в медленном темпе по учебному кругу без палок, с палками).		4
12 (60)	Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход (работа рук и ног). Передвижение по учебному кругу в медленном темпе.		1
13-16 (61-64)	Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Передвижение по учебному кругу в медленном темпе.		4
17 (65)	Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой».	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Подъемы «елочкой» Передвижение по учебному кругу в медленном темпе.		1
18-20 (66-68)	Строевые упражнения с лыжами.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход (с		3

	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой» Спуски в высокой стойке.	палками, без палок). Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Передвижение по учебному кругу в медленном темпе.		
21-22 (69-70)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой» Спуски в высокой стойке.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Передвижение по учебному кругу в медленном (среднем) темпе.		2
23-24 (71-72)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой» Спуски в высокой стойке. Повороты на месте переступанием.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Повороты на месте переступанием. Передвижение по учебному кругу в медленном (среднем) темпе.		2
25 (73)	Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение. Передвижение по учебному кругу в медленном (среднем) темпе.		1
26-27 (74-75)	Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов «елочкой», спусков в высокой стойке.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Передвижение по учебному кругу в медленном (среднем) темпе.		2
IV четверть Элементы игры в баскетбол. Плавание. Легкоатлетические упражнения.				24 часа
<u>Элементы игры в баскетбол.</u>				9 час.
1 (76)	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра.	«Мир волшебных мячей» Строевые упражнения. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра (мини-баскетбол – разучить правила игры).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Мир волшебных мячей» • Образовательно-обучающий урок «Путешествие в страну «Баскетболию» 	1
2-3 (77-78)	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра.	«Путешествие в страну «Баскетболию» Строевые упражнения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра (мини-баскетбол).		2
4 (79)	Строевые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра (мини-баскетбол).		1
	Строевые упражнения.	Строевые упражнения.		

5 (80)	Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра (мини-баскетбол).		1
6 (81)	Строевые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра (мини-баскетбол).		1
7 (82)	Строевые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра (мини-баскетбол).		1
8 (83)	Строевые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра (мини-баскетбол).		1
9 (84)	Строевые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра (мини-баскетбол).		1
<i>Плавание.</i>				6 час.
10 (85)	Правила поведения в бассейне. Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» -«звезда» -«стрела»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 • Образовательно-обучающие уроки «Вода, вода»	1
11 (86)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» -«звезда» -«стрела» Скольжение на груди.		1
12 (87)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие:		1

		-«поплавок» -«звезда» -«стрела» Скольжение на груди. Движение ног кролем.		
13 (88)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.		1
14 (89)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем. Скольжение на груди с движением ног кролем (отрезки 10м).		1
15 (90)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем. Скольжение на груди с движением ног кролем (отрезки 10м).		1
<i>Легкоатлетические упражнения.</i>				<i>9 час.</i>
16 (91)	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. «Что такое лёгкая атлетика?» Кроссовая подготовка (3 мин) Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Что такое лёгкая атлетика?» 	1
17 (92)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).		1
18 (93)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).		1
19 (94)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30м. Метание теннисных мячей на дальность.		1
20 (95)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60м.		1
21 (96)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У.- спринт 30м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У.- спринт 30м.		1
22 (97)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У.- спринт 60м	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У.- спринт 60м.		1
23 (98)	Кроссовая подготовка. Прыжки. Кросс 400м.	Кроссовая подготовка (2 мин). Прыжки. К.У.- кросс 400м.		1
24 (99)	Кроссовая подготовка. Прыжки.	Кроссовая подготовка (5 мин). Прыжки.	1	

Планирование учебного материала по физической культуре

2 класс

(34 учебные недели – 102 часа)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Основные направления воспитательной деятельности	Кол-во часов
1 четверть				
Легкая атлетика. Баскетбол. Техника и правила игры.				27 час.
<u>Легкая атлетика.</u>				<i>17 часов</i>
1.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Метание теннисных мячей (замах-бросок).	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Тестирование ВФСК ГТО 	1
2.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей.	Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей (замах-бросок).		1
3.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.		1
4.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. К.У.- метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. Спринт. К.У.- метание теннисных мячей на дальность.		1
5.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м.		1
6.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.	Кроссовая подготовка(4 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.		1
7.	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У.- спринт 30м.		1
8.	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 60м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У.- спринт 60м.		1
9.	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Кроссовая подготовка (4 мин). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
10.	К.У.- кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	К.У.- кроссовая подготовка (4 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
11.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»		1
12.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»		1
13.	Строевые упражнения. К.У.- прыжок в высоту «способом	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. К.У.- прыжок в высоту «способом		1

	перешагивание с косого разбега».	перешагивание с косого разбега»		
14.	Строевые упражнения. Челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. Беговые упражнения. Челночный бег.		1
15.	Строевые упражнения. К.У.- челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. К.У.- челночный бег. Эстафеты.		1
16.	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. Метание теннисных мячей в цель.		1
17.	Строевые упражнения. К.У.- метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. К.У.- метание теннисных мячей в цель.		1
	<i>Баскетбол. Техника и правила игры.</i>			<i>10 час.</i>
18.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	«Путешествие в страну «Баскетболию» Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Путешествие в страну «Баскетболию» • Урок-исследование «Эти разные мячи» • Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты» 	1
19.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.		1
20.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
21.	К.У.- передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. К.У.- передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.		1
22.	Передачи в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в движении. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча по прямой.		1
23.	Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1

		Учебная игра.		
24.	Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с баскетбольными мячами в парах. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
25.	Ведение-остановка-передача. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Ведение-остановка-передача. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.		1
26.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. К.У – учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
27.	«Учусь исследовать и создавать проекты»	1.Тема исследовательской (проектной) работы 2.Цель 3.Задачи 4.Гипотеза 5.Содержание		1
II четверть Элементы игры в волейбол. Плавание.				21 час.
<u>Элементы игры в волейбол.</u> <u>Плавание.</u>				7 час. 14 час.
1 (28)	<u>Волейбол.</u> Упражнения с волейбольными мячами. Перестрелка.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Плавание. Техника безопасности» • Школьные соревнования по плаванию • Тестирование ВФСК ГТО • Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты» 	1
2 (29)	<u>Плавание.</u> Урок-инструктаж: «Плавание. Техника безопасности» ИКТ.	Урок-инструктаж: «Плавание. Техника безопасности» ИКТ.		1
3 (30)	<u>Плавание.</u> Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок»		1
4 (31)	<u>Волейбол.</u> Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка.		1
5 (32)	<u>Плавание.</u> Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок»		1

		-«звезда» -«стрела» Скольжение на груди.		
6 (33)	<u>Плавание.</u> Упражнения на всплытие. Скольжение на груди на спине.	Упражнения на всплытие: -«поплавок» -«звезда» -«стрела» Скольжение на груди, на спине.		1
7 (34)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху над собой. Прыжки на скакалке. Перестрелка.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача мяча сверху над собой. Перестрелка.		1
8 (35)	<u>Плавание.</u> Упражнения на всплытие. К.У.- «поплавок» Скольжение на груди, на спине.	Упражнения на всплытие. К.У.- «поплавок» Скольжение на груди, на спине. «Буксир»		1
9 (36)	<u>Плавание.</u> Упражнения на всплытие. К.У.- «звезда» Скольжение на груди, на спине.	Упражнения на всплытие. К.У.- «звезда» Скольжение на груди, на спине. «Буксир»		1
10 (37)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху над собой. Перестрелка.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах, в колоннах – «Передал-садись», «гонка мячей в колоннах». Прием-передача мяча сверху над собой. Перестрелка.		1
11 (38)	<u>Плавание.</u> Упражнения на всплытие. К.У.- «стрела» Скольжение на груди, на спине. Движение ног кролем.	Упражнения на всплытие. К.У.- «стрела» Скольжение на груди, на спине. Движение ног кролем (на груди).		1
12 (39)	<u>Плавание.</u> Упражнения на всплытие. К.У.- скольжение на груди.	Упражнения на всплытие. К.У.- скольжение на груди. Движение ног кролем (на груди).		1
13 (40)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху в парах. Прыжки на скакалке. Перестрелка.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Перестрелка.		1
14 (41)	<u>Плавание.</u> Упражнения на всплытие. К.У.- скольжение на спине. Плавание способом кроль на груди.	Упражнения на всплытие. К.У.- скольжение на спине. Плавание способом кроль на груди (движение ног и рук)		1
15 (42)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски)		1

	кроль на груди.	-отрезки с согласованными движениями рук и ног		
16 (43)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху в парах. Прыжки на скакалке. Перестрелка.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Перестрелка.		1
17 (44)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди. К.У.- движение ног кролем на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног К.У.- движение ног кролем на груди - бм.		1
18 (45)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -К.У.- отрезки с движением ног (с доской) – 10м -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног (отрезки 10м)		1
19 (46)	<u>Волейбол.</u> К.У.- прием-передача мяча сверху над собой. Перестрелка.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в колоннах – «Передал-садись», «гонка мячей в колоннах». Перестрелка.		1
20 (47)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. К.У.- Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -К.У.- отрезки с движением ног (без доски) – 10м -отрезки с согласованными движениями рук и ног -отрезки в полной координации (отрезки 10м)		1
21 (48)	«Учусь исследовать и создавать проекты»	Защита проектных и исследовательских работ		1
III четверть <i>Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.</i>				30 час.
<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> <i>Лыжная подготовка.</i>				<i>10 час.</i> <i>20 час.</i>
1 (49)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. Акробатика.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Гимнастическая поляна» • Образовательно-познавательный урок «Ох уж эти лыжи» • Образовательно-познавательный урок «Марафон здоровья» • Образовательно-тренировочный урок «Быстрые горки» • Познавательная игра «Спортивный марафон» 	1
2 (50)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.		1

3 (51)	Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> Зимний Фестиваль ГТО 	1
4 (52)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье. Акробатическая комбинация.	Комплекс упражнений со скакалкой (прыжки). Равновесие (гимнастическая скамейка). Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Акробатическая комбинация.		1
5 (53)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием.		1
6 (54)	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием.		1
7 (55)	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая гимнастика. К.У. - кувырок вперед. Лазанье, перелезание через гимнастического коня.	Комплекс упражнений с флажками. Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация. Кувырок вперед-назад (слитно). К.У. - кувырок вперед. Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Перелезание через гимнастического коня.		1
8 (56)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой».	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой».		1
9 (57)	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1
10 (58)	<u>Гимнастика.</u> Акробатическая комбинация. К.У. - кувырок назад. Лазанье, перелезание через гимнастического коня.	Комплекс упражнений с обручами. Акробатическая комбинация. К.У. - кувырок назад. Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Перелезание через гимнастического коня.		1
11 (59)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1
12 (60)	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1

13 (61)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. Акробатическая комбинация. К.У.- кувырок вперед, назад (слитно). Полоса препятствий.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатическая комбинация. К.У.- кувырок вперед, назад (слитно). Полоса препятствий (с прыжками, лазанием и перелезанием).	1
14 (62)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	1
15 (63)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке. К.У.- прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1
16 (64)	<u>Гимнастика.</u> К.У.- акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	Комплекс упражнений со скакалкой (прыжки на скакалке). К.У.- акробатическая комбинация. Опорный прыжок – отталкивание от гимнастического мостика.	1
17 (65)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	1
18 (66)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	1
19 (67)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. Опорный прыжок.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок – отталкивание от гимнастического мостика.	1
20 (68)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	1
21 (69)	Попеременный двухшажный ход. К.У.- подъемы «елочкой».		1
22 (70)	<u>Гимнастика.</u> Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).	Комплекс упражнений с обручами. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).	1
23 (71)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой».	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	1

	Спуски в высокой стойке.			
24 (72)	Попеременный двухшажный ход. К.У.- спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. К.У.- спуски в высокой стойке.		1
25 (73)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).	Комплекс упражнений со скакалкой. К.У.- прыжки на скакалке. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).		1
26 (74)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1
27 (75)	К.У.- прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	К.У.- прохождение дистанции 1 км с учетом времени.		1
28 (76)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. К.У.- опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. К.У.- опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).		1
29 (77)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.		1
30 (78)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.		1
IV четверть Элементы игры в волейбол. Плавание. Легкая атлетика.				24 часа
<u>Баскетбол. Техника и правила игры.</u>				9 час.
<u>Плавание.</u>				6 час.
1 (79)	<u>Баскетбол.</u> Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Путешествие в страну «Баскетболию» • «Учусь исследовать и создавать проекты» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование» • Районная научно-практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» • Районный Конкурс исследовательских и проектных работ по предмету «Физическая 	1
2 (80)	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.		1
3 (81)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног		1
4 (82)	<u>Баскетбол.</u> Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	Комплекс упражнений в движении. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча.		1

	двумя руками от груди. Учебная игра.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	культура» • Школьные соревнования по плаванию «Веселый дельфин» • Школьные соревнования по спортивным играм	
5 (83)	К.У.- передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. К.У.- передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.		1
6 (84)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног		1
7 (85)	<u>Баскетбол.</u> Передачи в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в движении. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча по прямой.		1
8 (86)	Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
9 (87)	<u>Плавание.</u> К.У.- скольжение на груди. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног К.У.- скольжение на груди		1
10 (88)	<u>Баскетбол.</u> Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
11 (89)	К.У.- ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с баскетбольными мячами в парах. К.У.- ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
12 (90)	<u>Плавание.</u> К.У.- движение ног кролем. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног К.У.- движение ног кролем на груди - 6м, 10м		1
13 (91)	К.У.- ведение мяча с изменением направления.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. К.У.- ведение мяча с изменением		1

	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		
14 (92)	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. К.У. - учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. К.У. - учебная игра.		1
15 (93)	<u>Плавание.</u> К.У. - плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног -К.У. - отрезки в полной координации (отрезки 10м)		1
	<i>Легкая атлетика.</i>			9 час.
16 (94)	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (3 мин) Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Быстрее. Выше. Сильнее» 	1
17 (95)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. К.У. - метание теннисных мячей на дальность.		1
18 (96)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30 м.		1
19 (97)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30, 60 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60 м.		1
20 (98)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30, 60 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60м.		1
21 (99)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У. - спринт 30м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У. - спринт 30м.		1
22 (100)	Кроссовая подготовка. Высокий стар К.У. - спринт 60м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У. - спринт 60м.		1
23 (101)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1
24 (102)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	К.У. - кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	

Планирование учебного материала по физической культуре

3 класс

(34 учебные недели – 102 часа)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Основные направления воспитательной деятельности	Кол-во часов
І четверть <i>Легкая атлетика. Баскетбол. Техника и правила игры.</i>				27 час.
<u>Легкая атлетика.</u>				<i>17 часов</i>
1.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Метание теннисных мячей (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Тестирование ВФСК ГТО 	1
2.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей.	Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей (замах-бросок).		1
3.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.		1
4.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. К.У.- метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. Спринт. К.У.- метание теннисных мячей на дальность.		1
5.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м.		1
6.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.	Кроссовая подготовка(4 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.		1
7.	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У.- спринт 30м.		1
8.	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 60м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У.- спринт 60м.		1
9.	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Кроссовая подготовка (4 мин). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
10.	К.У.- кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	К.У.- кроссовая подготовка (4 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
11.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
12.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
13.	Строевые упражнения. К.У.- прыжок в высоту	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении.		1

	«способом перешагивание с косога разбега».	К.У.- прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»		
14.	Строевые упражнения. Челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. Беговые упражнения. Челночный бег.		1
15.	Строевые упражнения. К.У.- челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. К.У.- челночный бег. Эстафеты.		1
16.	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплек упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. Метание теннисных мячей в цель.		1
17.	Строевые упражнения. К.У.- метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплек упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. К.У.- метание теннисных мячей в цель.		1
	<i>Баскетбол. Техника и правила игры.</i>			<i>10 час.</i>
18.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплек упражнений в движении. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Правила игры в баскетбол» • Урок-исследование «Почему мяч прыгает?» • Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты» 	1
19.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплек упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
20.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплек упражнений с гантелями. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
21.	К.У.- передачи двумя руками от груди. Передачи мяча в сочетании с ведением. Учебная игра.	Комплек упражнений с гантелями. К.У.- передачи двумя руками от груди. Передачи мяча в сочетании с ведением. Учебная игра.		1
22.	Передачи в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча. Учебная игра.	Комплек упражнений с баскетбольными мячами. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча по прямой. Учебная игра.		1
23.	Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплек упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками от		1

		груди. Учебная игра.		
24.	К.У.- передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. К.У.- передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
25.	Ведение-остановка-передача. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. Ведение-остановка-передача. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.		1
26.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. К.У - учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
27.	«Учусь исследовать и создавать проекты»	1.Тема исследовательской (проектной) работы 2.Цель 3.Задачи 4.Гипотеза 5.Содержание		1
II четверть Элементы игры в волейбол. Пионербол. Правила игры. Плавание.				21 час.
<u>Элементы игры в волейбол. Пионербол. Правила игры. Плавание.</u>				7 час. 14 час.
1 (28)	<u>Волейбол.</u> Упражнения с волейбольными мячами. Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила игры.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила игры.	. 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно-познавательный урок «Плавание. Техника безопасности» • Школьные соревнования по плаванию • Школьные соревнования по спортивным играм • Тестирование ВФСК ГТО • Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты»	1
2 (29)	<u>Плавание.</u> Урок-инструктаж: «Плавание. Техника безопасности» ИКТ.	Урок-инструктаж: «Плавание. Техника безопасности» ИКТ.		1
3 (30)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног		1
4 (31)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху над собой. Прыжки на скакалке. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача мяча сверху над собой. Пионербол.		1
5 (32)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. К.У.- движение ног кролем.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног. К.У.- движение ног кролем 10м (с		1

		доской в руках)	
6 (33)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. К.У.- движение ног кролем.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног. К.У.- движение ног кролем 10м (без доски)	1
7 (34)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху над собой. Прыжки на скакалке. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача мяча сверху над собой. Пионербол.	1
8 (35)	<u>Плавание.</u> К.У. - плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног. К.У.- плавание способом кроль на груди в полной координации (4x10м)	1
9 (36)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 4x10м. Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине -скольжение на спине с движением ног кролем	1
10 (37)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Пионербол.	1
11 (38)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 6x10м. Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине -скольжение на спине с движением ног кролем	1
12 (39)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 6x10м. Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине -скольжение на спине с движением ног кролем	1
13 (40)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху в парах. Прыжки на скакалке. К.У.- пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. К.У.- пионербол.	1
14 (41)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине. К.У.- движение ног кролем.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 6x10м. Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине -К.У.- скольжение на спине с движением ног кролем 10м	1

15 (42)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 6x10м. Плавание способом кроль на спине в полной координации 4x10м		1
16 (43)	<u>Волейбол.</u> К.У. - прием-передача мяча сверху над собой. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. К.У. - прием-передача мяча сверху над собой. Пионербол.		1
17 (44)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 6x10м. Плавание способом кроль на спине в полной координации 4x10м		1
18 (45)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 6x10м. Плавание способом кроль на спине в полной координации 4x10м		1
19 (46)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху в парах. К.У. - пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху в парах. К.У. - пионербол.		1
20 (47)	<u>Плавание.</u> К.У. - плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине.	Плавательные упражнения. К.У. – плавание способом кроль на груди с учетом времени (10м, 25м). Плавание способом кроль на спине.		1
21 (48)	«Учусь исследовать и создавать проекты»	Защита исследовательских и проектных работ		1
III четверть Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.				30 час.
<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> <u>Лыжная подготовка.</u>				10 час. 20 час.
1 (49)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. Акробатика.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно-обучающий урок «Гимнастика-фантастика» • Образовательно-тренировочной урок «Богатырская сила» • Образовательно-тренировочный урок «Лыжня зовёт» • Образовательно-познавательный урок «Марафон здоровья» • Образовательно-тренировочный урок	1
2 (50)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.		1
3 (51)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой».	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1

	Спуски в высокой стойке.		«Мастер спуска» • Познавательная игра «Спортивный марафон» • Зимний Фестиваль ГТО	
4 (52)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье. Акробатическая комбинация.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Равновесие (гимнастическая скамейка). Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Акробатика: -стойка на лопатках -кувырки вперед, назад -стойка на голове с согнутыми ногами – мал. -полушпагат – дев. Акробатическая комбинация.		1
5 (53)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1
6 (54)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
7 (55)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье. К.У. - кувырок вперед-назад (слитно). Акробатическая комбинация.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Равновесие (гимнастическая скамейка). Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Акробатическая комбинация. К.У. - кувырок вперед-назад (слитно).		1
8 (56)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
9 (57)	Попеременный двухшажный ход. К.У. - подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. К.У. - подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
10 (58)	<u>Гимнастика.</u> Акробатическая комбинация. К.У. - два кувырка вперед-назад (слитно). Лазанье по канату.	Комплекс упражнений с гантелями. Акробатическая комбинация. К.У. - два кувырка вперед-назад (слитно). Лазанье по канату.		1
11 (59)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов, спусков на дистанции 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов, спусков на дистанции 2 км.		1
12 (60)	К.У. - попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом лыж.	К.У. - попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом лыж.		1
13 (61)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с		

	Формирование правильной осанки. К.У.- акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Полоса препятствий.	гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. К.У.- акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Полоса препятствий (с прыжками, лазанием и перелезанием).		1
14 (62)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом лыж.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке. Повороты на месте махом лыж.		1
15 (63)	К.У.- прохождение дистанции 1 км без учета времени.	К.У.- прохождение дистанции 1 км без учета времени.		1
16 (64)	<u>Гимнастика.</u> Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину)	Комплекс упражнений со скакалкой (прыжки на скакалке). Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок: – отталкивание от гимнастического мостика -вскок в упор на колени		1
17 (65)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		1
18 (66)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		1
19 (67)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину).	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок : – отталкивание от гимнастического мостика -К.У.- вскок в упор на колени -вскок в упор присев		1
20 (68)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника лыжных ходов. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Техника лыжных ходов. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
21 (69)	Техника лыжных ходов. К.У.- спуски в высокой стойке.	Техника лыжных ходов. К.У.- спуски в высокой стойке.		1
22 (70)	<u>Гимнастика.</u> Лазанье по канату. К.У.- опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину).	Комплекс упражнений с гантелями. Лазанье по канату. К.У.- опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину).		1
23 (71)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника передвижения на лыжах 2-3 км.	Закрепить технику передвижения на лыжах 2-3 км (средняя интенсивность)		1
24 (72)	Техника лыжных ходов. К.У.- одновременный бесшажный ход. Преодоление неровностей на спусках.	Техника лыжных ходов. К.У.- одновременный бесшажный ход. Преодоление неровностей на спусках.		1
25 (73)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с		

	Формирование правильной осанки. Лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину).	гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину): -отталкивание от гимнастического мостика -прыжок ноги врозь		1
26 (74)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках.	Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках		1
27 (75)	К.У.- прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	К.У.- прохождение дистанции 1 км с учетом времени.		1
28 (76)	<u>Гимнастика.</u> К.У.- лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину).	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. К.У.- лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину): -отталкивание от гимнастического мостика -прыжок ноги врозь		1
29 (77)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, неровностей на спусках	Закрепить технику лыжных ходов на дистанции 2-3 км. Преодоление подъемов, неровностей на спусках		1
30 (78)	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, неровностей на спусках	Совершенствовать технику лыжных ходов на дистанции 2-3 км. Преодоление подъемов, неровностей на спусках		1
<i>IV четверть</i>				
<i>Элементы игры в волейбол. Плавание. Легкая атлетика.</i>				<i>24 часа</i>
<i>Элементы игры в волейбол. Пионербол. Правила игры.</i>				<i>9 час.</i>
<i>Плавание.</i>				<i>6 час.</i>
1 (79)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху. Пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» • Образовательно-познавательный урок «Кто придумал волейбол?» • «Учусь исследовать и создавать проекты» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование» • Районная научно-практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» • Районный Конкурс исследовательских и проектных работ по предмету «Физическая культура» 	1
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол.		1
3 (81)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног		1
4 (82)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол.		1
5 (83)	К.У.- прием-передача мяча сверху над собой. Прием-передача снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У.- прием-передача мяча сверху над собой. Прием-передача снизу (над собой)		1

		Пионербол.	<ul style="list-style-type: none"> Школьные соревнования по плаванию «Веселый дельфин» Школьные соревнования по спортивным играм 	
6 (84)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди: -К.У. - отрезки с движением ног (с доской) 10м -отрезки с движением ног (без доски) 10м -кроль на груди в полной координации 4x10м Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине 6м -движение ног кролем на спине 10м -кроль на спине в полной координации 4x10м		1
7 (85)	<u>Волейбол.</u> К.У.- прием-передача мяча сверху в парах. Прием-передача снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. К.У.- прием-передача мяча сверху в парах. Прием-передача снизу (над собой) Пионербол.		1
8 (86)	Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
9 (87)	<u>Плавание.</u> К.У.- плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине.	Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) К.У.- кроль на груди в полной координации 10м (25м)		1
10 (88)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху, снизу. К.У. - пионербол.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
11 (89)	Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
12 (90)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине.	Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -кроль на груди в полной координации. Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине 6м -К.У. - движение ног кролем на спине 10м -кроль на спине в полной координации 4x10м		1
13 (91)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
14 (92)	Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. К.У.- прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.		1

15 (93)	<u>Плавание.</u> К.У.- плавание способом кроль на спине.	Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) - отрезки в полной координации (отрезки 10м) Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине 6м -движение ног кролем на спине 4x10м -К.У.- кроль на спине в полной координации 10м		1
<u>Легкая атлетика.</u>				9 час.
16 (94)	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (3 мин) Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Быстрее. Выше. Сильнее» • Образовательно-познавательный урок «Лёгкая атлетика – королева спорта» 	1
17 (95)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. К.У.- метание теннисных мячей на дальность.		1
18 (96)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30 м.		1
19 (97)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30, 60 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60 м.		1
20 (98)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30, 60 м. <i>Контроль знаний.</i>	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60м.		1
21 (99)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У.- спринт 30м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У.- спринт 30м.		1
22 (100)	Кроссовая подготовка. Высокий стар К.У.- спринт 60м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У.- спринт 60м.		1
23 (101)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1
24 (102)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	К.У. - кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	

Планирование учебного материала по физической культуре

4 класс

(34 учебные недели – 102 часа)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Основные направления воспитательной деятельности	Кол-во часов
<i>I четверть</i>				
<i>Легкая атлетика. Баскетбол. Техника и правила игры.</i>				27 час.
<u>Легкая атлетика.</u>				17 часов
1.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка (2 мин).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1

	Метание теннисных мячей.	Беговые упражнения. Метание теннисных мячей (замах-бросок).	<ul style="list-style-type: none"> Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» Школьные соревнования по прыжкам в высоту Тестирование ВФСК ГТО 	
2.	Кроссовая подготовка. Низкий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Низкий старт. Метание теннисных мячей на дальность.		1
3.	Кроссовая подготовка. Низкий старт. К.У. - метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Низкий старт. К.У. - метание теннисных мячей на дальность.		1
4.	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча весом 150г.	Кроссовая подготовка (3 мин). Спринт. Метание мяча весом 150г.		1
5.	Кроссовая подготовка. Спринт 30м. К.У.- метание мяча весом 150г.	Кроссовая подготовка (3 мин). Спринт 30м. К.У.- метание мяча весом 150г.		1
6.	Кроссовая подготовка. Спринт 30м, 60м.	Кроссовая подготовка(4 мин). Беговые упражнения. Спринт 30м, 60м.		1
7.	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У.- спринт 30м.		1
8.	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 60м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У.- спринт 60м.		1
9.	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Кроссовая подготовка (4 мин). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
10.	К.У.- кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	К.У.- кроссовая подготовка (4 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
11.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»		1
12.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»		1
13.	Строевые упражнения. К.У.- прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега».	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. К.У.- прыжок в высоту «способом перешагивание с косога разбега»		1
14.	Строевые упражнения. Челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. Беговые упражнения. Челночный бег.		1
15.	Строевые упражнения. К.У.- челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. К.У.- челночный бег. Эстафеты.		1
16.	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок)		1

		теннисного мяча в парах. Метание теннисных мячей в цель.		
17.	Строевые упражнения. К.У.- метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. К.У.- метание теннисных мячей в цель.		1
	<i>Баскетбол. Техника и правила игры.</i>			<i>10 час.</i>
18.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Правила игры в баскетбол» • Урок-исследование «Почему мяч круглый?» • Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты» 	1
19.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
20.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Техника игры в защите Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча). Учебная игра.		1
21.	К.У.- передачи двумя руками от груди в сочетании с ведением. Техника игры в защите Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У.- передачи двумя руками от груди в сочетании с ведением. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча). Учебная игра.		1
22.	Передачи в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У.- ведение мяча по прямой. Учебная игра.		1
23.	Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.		1
24.	Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.		1
25.	К.У.- ведение-остановка-передача. Ведение с изменением направления.	Комплекс упражнений с гантелями. Ведение-остановка-передача. Ведение с изменением направления. Учебная игра.		1

	Учебная игра.			
26.	Ведение-остановка-бросок в кольцо. К.У.-ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У.- ведение мяча с изменением направления. Ведение-остановка-бросок в кольцо. Учебная игра.		1
27.	«Учусь исследовать и создавать проекты»	1.Тема исследовательской (проектной) работы 2.Цель 3.Задачи 4.Гипотеза 5.Содержание		1
II четверть Элементы игры в волейбол. Пионербол. Правила игры. Плавание.				21 час.
<u>Элементы игры в волейбол. Пионербол. Правила игры.</u> <u>Плавание.</u>				7 час. 14 час.
1 (28)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила игры.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила игры.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Плавание. Техника безопасности» • Школьные соревнования по плаванию • Школьные соревнования по спортивным играм • Тестирование ВФСК ГТО • Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты» 	1
2 (29)	<u>Плавание.</u> Урок-инструктаж: «Современные спортивные способы плавания» ИКТ.	Урок-инструктаж: «Современные спортивные способы плавания» ИКТ.		1
3 (30)	<u>Плавание.</u> Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации		1
4 (31)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Прыжки на скакалке. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Пионербол.		1
5 (32)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине. К.У.- скольжение на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации К.У.- скольжение на груди.		1
6 (33)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине. К.У.- скольжение на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации К.У.- скольжение на спине.		1
7 (34)	<u>Волейбол.</u> К.У. - прием-передача мяча сверху над собой. Прием-передача мяча снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У. - прием-передача мяча сверху над собой. Прием-передача мяча снизу над собой. Пионербол.		1
	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.		

8 (35)	Плавание способом кроль на груди, на спине. К.У.- движение ног кролем на груди, на спине.	Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации К.У.- движение ног кролем на груди, на спине (4x10м)		1
9 (36)	<u>Плавание.</u> К.У. – плавание способом кроль на груди, на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди 4x10м. Плавание способом кроль на спине 4x10м		1
10 (37)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах). Пионербол.		1
11 (38)	<u>Плавание.</u> Плавание способом брасс.	Плавание способом кроль на груди, на спине 4x10м. Плавание способом брасс: -движение рук -движение ног -согласованная работа рук и ног и дыхания		1
12 (39)	<u>Плавание.</u> Плавание способом брасс.	Плавание способом кроль на груди, на спине 4x10м. Плавание способом брасс: -движение рук -движение ног -согласованная работа рук и ног и дыхания		1
13 (40)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху, снизу. К.У.- прием-передача мяча в парах. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах). К.У.- прием-передача мяча в парах. Пионербол.		1
14 (41)	<u>Плавание.</u> Плавание способом брасс.	Плавание способом кроль на груди, на спине 6x10м. Плавание способом брасс: -движение рук -движение ног -согласованная работа рук и ног и дыхания -брасс в полной координации 4x10м		1
15 (42)	<u>Плавание.</u> К.У.- плавание способом брасс.	Плавание способом кроль на груди, на спине 6x10м. Плавание способом брасс: -движение рук -движение ног -согласованная работа рук и ног и дыхания -К.У.- брасс в полной координации 4x10м		1
16 (43)	<u>Волейбол.</u> Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
17 (44)	<u>Плавание.</u> Плавание способом	Закрепить: -кроль на груди 6x10м		1

	кроль на груди, на спине, брасс.	-кроль на спине 6x10м -брасс 6x10м		
18 (45)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине, брасс. Стартовый прыжок.	Закрепить: -кроль на груди 6x10м -кроль на спине 6x10м -брасс 6x10м Стартовый прыжок: -спад головой вниз из положения сидя на бортике -спад головой вниз из положения присед на бортике		1
19 (46)	<u>Волейбол.</u> Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. К.У.- пионербол. <i>Проектная деятельность.</i>	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. К.У.- пионербол.		1
20 (47)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине, брасс. Стартовый прыжок.	Совершенствовать: -кроль на груди 6x10м -кроль на спине 6x10м -брасс 6x10м Стартовый прыжок: -спад головой вниз из положения сидя на бортике -спад головой вниз из положения присед на бортике -отталкивание из и.п. - наклон вперед -стартовый прыжок (с проплыванием отрезка)		1
21 (48)	«Учусь исследовать и создавать проекты»	Защита исследовательских и проектных работ		1
III четверть Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.				30 час.
<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> <u>Лыжная подготовка.</u>				10 час. 20 час.
1 (49)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. Акробатика.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно-обучающий урок «Гимнастика-фантастика» • Образовательно-тренировочный урок «Богатырская сила» • Образовательно-тренировочный урок «Лыжня зовёт» • Образовательно-познавательный урок «Марафон здоровья» • Образовательно-тренировочный урок «Мастер спуска» • Познавательная игра «Спортивный марафон» • Зимний Фестиваль ГТО • Урок-исследование «Я умею»	1
2 (50)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.		1
3 (51)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1
4 (52)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье. Акробатическая комбинация.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Равновесие (гимнастическая скамейка). Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка).		1

		Акробатика: -стойка на лопатках -кувырки вперед, назад -стойка на голове с согнутыми ногами – мал. -полушпагат, кувырок назад в полушпагат – дев. Акробатическая комбинация.	
5 (53)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке. Повороты на месте махом лыж.	1
6 (54)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	1
7 (55)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье. К.У.- два кувырока вперед-назад (слитно). Акробатическая комбинация.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Равновесие (гимнастическая скамейка). Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Акробатическая комбинация. К.У.- два кувырока вперед-назад (слитно).	1
8 (56)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке. Повороты на месте махом лыж	1
9 (57)	Попеременный двухшажный ход. К.У.- повороты на месте махом лыж.	Попеременный двухшажный ход. К.У.- повороты на месте махом лыж.	1
10 (58)	<u>Гимнастика.</u> Акробатическая комбинация. К.У.- акробатические элементы. Лазанье по канату.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У.- стойка на голове с согнутыми ногами – мал.; кувырок назад в полушпагат – дев. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.	1
11 (59)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов, спусков на дистанции 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов, спусков на дистанции 2 км.	1
12 (60)	К.У.- попеременный двухшажный ход. Преодоление препятствий на спусках.	К.У.- попеременный двухшажный ход. Преодоление препятствий на спусках.	1
13 (61)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. К.У.- акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Полоса препятствий.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. К.У.- акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Полоса препятствий (с прыжками, лазанием и перелезанием).	1
14 (62)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Техника передвижения на лыжах 2 км.	

	Техника передвижения на лыжах (2 км).	Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
15 (63)	К.У.- прохождение дистанции 1 км без учета времени.	К.У.- прохождение дистанции 1 км без учета времени.		1
16 (64)	<u>Гимнастика.</u> Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)	Комплекс упражнений со скакалкой (прыжки на скакалке). Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок: – отталкивание от гимнастического мостика -К.У.- вскок в упор на колени -вскок в упор присев		1
17 (65)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		1
18 (66)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		1
19 (67)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину).	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок: –отталкивание от гимнастического мостика -вскок в упор присев		1
20 (68)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника лыжных ходов. К.У.- подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Техника лыжных ходов. К.У.- подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
21 (69)	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. К.У.- спуски в средней стойке.	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. К.У.- спуски в средней стойке.		1
22 (70)	<u>Гимнастика.</u> Лазанье по канату. К.У.- опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину).	Комплекс упражнений с гантелями. Лазанье по канату. К.У.- опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину).		1
23 (71)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника передвижения на лыжах. Преодоление подъемов, спусков.	Закрепить технику передвижения на лыжах 2-3 км (средняя интенсивность). Преодоление подъемов, спусков.		1
24 (72)	Техника лыжных ходов. К.У.- одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	Техника лыжных ходов. К.У.- одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»		1
25 (73)	<u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. Лазанье по канату. Опорный прыжок «углом» (конь в ширину)	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (конь в ширину): -отталкивание от гимнастического мостика		1

		-прыжок «углом»		
26 (74)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом»	Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом»		1
27 (75)	К.У.- прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	К.У.- прохождение дистанции 1 км с учетом времени.		1
28 (76)	<u>Гимнастика.</u> К.У.- лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину).	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. К.У.- лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину): -отталкивание от гимнастического мостика -прыжок ноги врозь		1
29 (77)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, неровностей на спусках	Закрепить технику лыжных ходов на дистанции 2-3 км. Преодоление подъемов, неровностей на спусках		1
30 (78)	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, неровностей на спусках	Совершенствовать технику лыжных ходов на дистанции 2-3 км. Преодоление подъемов, неровностей на спусках		1
IV четверть Элементы игры в волейбол. Плавание. Легкая атлетика.				24 часа
<u>Элементы игры в волейбол. Пионербол. Правила игры.</u> <u>Плавание.</u>				9 час. 6 час.
1 (79)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой) Пионербол.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 • Образовательно-познавательный урок «Когда появился мяч?» • «Учусь исследовать и создавать проекты» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование» • Районная научно-практическая конференция «Юность. Наука. Красведение» • Районный Конкурс исследовательских и проектных работ по предмету «Физическая культура» • Школьные соревнования по плаванию «Веселый дельфин» • Школьные соревнования по спортивным играм • Урок-проект «Мой мяч»	1
2 (80)	Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах) Пионербол.		1
3 (81)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации 4x10м		1
4 (82)	<u>Волейбол.</u> Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах) К.У.- прием-передача мяча сверху над собой. Пионербол.		1
5 (83)	Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах) К.У.- прием-передача мяча сверху в парах. Пионербол.		1
6 (84)	<u>Плавание.</u> Плавание способом	Плавательные упражнения. Кроль на груди 4x10м		1

	кроль на груди, на спине, брасс.	Кроль на спине 4x10м Брасс 4x10м		
7 (85)	<u>Волейбол.</u> Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
8 (86)	Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
9 (87)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине, брасс. К.У.- кроль на груди.	Плавательные упражнения. Кроль на груди 4x10м Кроль на спине 4x10м Брасс 4x10м К.У.- кроль на груди (10м, 25м)		1
10 (88)	<u>Волейбол.</u> Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. К.У. - пионербол.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
11 (89)	Прием-передача мяча сверху, снизу. К.У.- прием-передача мяча снизу над собой. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху, снизу. К.У.- прием-передача мяча снизу над собой. Пионербол.		1
12 (90)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине, брасс. К.У.- кроль на спине.	Плавательные упражнения. Кроль на груди 4x10м Кроль на спине 4x10м Брасс 4x10м К.У.- кроль на спине (10м, 25м)		1
13 (91)	<u>Волейбол.</u> Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Пионербол.		1
14 (92)	Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Подача мяча. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. К.У.- прыжки на скакалке. Сочетание приема-передачи мяча сверху, снизу. Подача мяча: -верхняя прямая подача -нижняя прямая подача Пионербол.		1
15 (93)	<u>Плавание.</u> Плавание способом кроль на груди, на спине, брасс. К.У.- кроль на спине. Стартовый прыжок.	Плавательные упражнения. Кроль на груди 4x10м Кроль на спине 4x10м Брасс 4x10м К.У.- брасс (10м) Стартовый прыжок.		1
	<u>Легкая атлетика.</u>			9 час.
16 (94)	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (3 мин) Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1

17 (95)	Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У.- метание теннисных мячей на дальность.	<ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-обучающий урок «Быстрее. Выше. Сильнее» • Образовательно-тренировочный урок «Лёгкоатлетическая вертушка» • Урок-исследование «Мои физические качества» 	1
18 (96)	Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Метание мячей весом 150г.	Кроссовая подготовка (4 мин). Спринт 30 м. Метание мячей весом 150г.		1
19 (97)	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60 м. К.У.- метание мячей весом 150г.	Кроссовая подготовка (4 мин). Спринт 30, 60 м. К.У.- метание мячей весом 150г.		1
20 (98)	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Спринт 30, 60м.		1
21 (99)	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 30м.	Кроссовая подготовка (4 мин). К.У.- спринт 30м.		1
22 (100)	Кроссовая подготовка. К.У.- спринт 60м.	Кроссовая подготовка (4 мин). К.У.- спринт 60м.		1
23 (101)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1
24 (102)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	К.У. - кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026